เทสรังสีอนุสรณ์

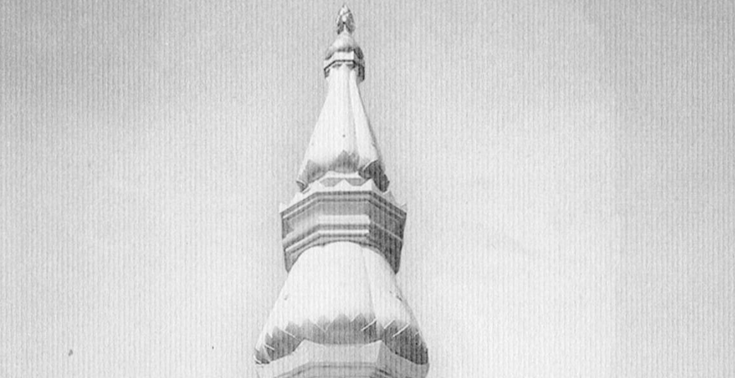
เล่ม ๒

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(เทสก์ เทสรํสี)

เทสรังสีอนุสรณ์ เล่ม ๒ พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรํสี)

เทสรังสีอนุสรณ์

เล่ม ๒



วาระครบรอบ ๒๒ ปี วันละสังขารของ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

(เทสก์ เทสฺรํสี)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

เทสรังสีอนุสรณ์ เล่ม ๒

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(เทสก์ เทสฺรํสี)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๙
จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน
เนื่องในวาระครบรอบ ๒๒ ปี
วันละสังขารขององค์หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๙
โดย

วัดมเหยงคณ์
ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
www.watmaheyong.org
และ
ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย
ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
www.kanlayanatam.com

พิมพ์ที่บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด
โทร. ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๐-๑

ส า ร บั ญ

พระธรรมเทศนาของพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสฺรํสี) **๗**

๑. เบื้องต้นของการทำความดี ๙

๒. ดูคนสองจำพวกให้เป็น ๑๖

๓. ขุดทอง ๒๔

๔. จิตเหนือโลก ๓๕

๕. โอวาทปาฏิโมกข์ ๔๕

๖. ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ๕๖

๗. อัปปมัญญา ๔ ๖๖

๘. เบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๗๓

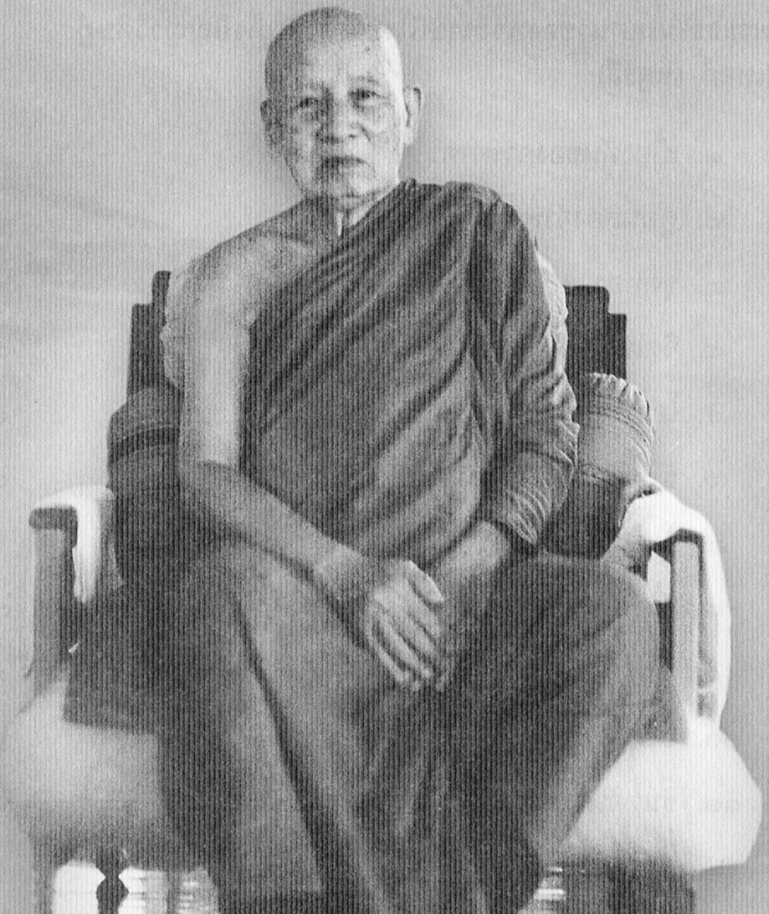
๙. วิธีหาจิต ๘๐

๑๐. อานาปานสติ ๘๖

๑๑. ขั้นตอนของพระพุทธศาสนา ๙๔

๑๒. สมถะ - วิปัสสนา ๑๐๕

บันทึกธรรมเรื่อง สติปัฏฐานภาวนา ของพระราชนิโรธรังสีฯ **๑๑๓**



พระธรรมเทศนาของ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(เทสก์ เทสรํสี)

๑ เบื้องต้นของการทำความดี

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

เบื้องต้นของการทำคุณงามความดี ตัวจิตเป็นต้นเค้าของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะทำดิบทำดีเหล่านี้ต้องให้ความดีเข้าถึงจิตเสียก่อนกายจึงจะทำ กายกับจิตเป็นของสำคัญที่สุด เราจะทำดีอะไรก็ต้องทำที่กายและจิตนี่แหละ

ในทางพระพุทธศาสนา เราต้องฝึกหัดตัวของเราในทางที่ดีที่ชอบ ตั้งต้นแต่กราบเป็นต้น เข้าหาพระเราต้องกราบเสียก่อน เมื่อพระสวดมนต์ก็ต้องกราบ นั่นเป็นเบื้องต้นในการทำความดี รักษาศีลภาวนาก็ต้องกราบเสียก่อน ทำของตื้นๆ นี่แหละ ไม่ต้องไปเอาอื่นไกล เรากราบถูกแล้วหรือยัง การกราบ เรากราบอะไร ความประสงค์ของเราคือ การกราบถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า กราบถึงพระคุณของพระธรรม กราบถึงพระคุณของพระสงฆ์ แต่จิตของเรานั้นตั้งใจกราบจริงๆ ไหม หรือเพียงหลอกลวงเฉยๆ หลอกให้เข้าใจว่าเรากราบ การหลอกลวงคนอื่นก็เท่ากับหลอกลวงตัวเองน่ะซี คือเรากราบ เราตั้งใจจะกราบระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ถึงพระคุณ

ของพระธรรม ถึงพระคุณของพระสงฆ์ แต่เราไม่นึกถึง นั่นเป็นการหลอกลวงตัวเอง แล้วยังเป็นการหลอกลวงคนอื่นอีกด้วย คนอื่นเห็นก็เข้าใจว่าเรากราบ แต่แท้ที่จริงจิตใจเราไม่ได้กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่แหละเบื้องต้นที่จะทำคุณงามความดี บางคนกราบ ๓ หน ตาก็เหลียวไปโน่นเหลียวไปนี่ วอกแวกดูอะไรต่างๆ ไม่จดจ้องเฉพาะคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กราบ ๓ หนก็แล้ว ๖ หนก็แล้ว ๙ หนก็แล้ว ไม่ได้ระลึกถึงพระคุณของท่านสักที ท่านให้กราบ ๓ หน นั้นก็เพื่อให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้ายังไม่ทันระลึกถึงก็กราบอีก ๖ หน ถ้ายังไม่ระลึกถึงอีกก็เอาถึง ๙ หน ถ้า ๙ หนแล้วถ้ายังไม่ทันระลึกถึงพระคุณของท่านอยู่ก็จบกันเพียงเท่านั้น แต่จิตของบางคนระลึกแน่วแน่ถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ ก็เป็นอันว่าถึงแล้ว ทีนี้ท่านให้กราบเพื่อให้พร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ถ้าไม่กราบก็ไม่พร้อมด้วยองค์ ๓ ประการ

ธรรมดาผู้ที่เคารพนับถือสิ่งใดก็ดี เมื่อเคารพนับถืออย่างเต็มที่แล้ว จะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ จะต้องระลึกคิดถึงอยู่เป็นนิจ นั่นเรียกว่าเคารพนับถือแท้ เป็นบุญเป็นกุศลนำความสุขมาให้โดยถ่ายเดียว ส่วนการระลึกถึงของที่เป็นพิษนั้นก็ระลึกถึงเหมือนกัน แต่ระลึกถึงไม่เป็นระเบียบ คือไม่ทราบว่าระลึกถึงกี่ครั้งกี่หน และด้วยความเศร้าหมอง จิตใจไม่ผ่องใส อารมณ์ร้อน เป็นต้นว่า ระลึกถึงความโกรธ ความไม่พอใจ ความอิจฉาริษยา อาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรมกัน เหล่านี้เป็นต้น ระลึกถึงของเหล่านี้จิตใจเศร้าหมอง เป็นของไม่ดี จงงดเว้นเสีย

เราระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่อย่างนั้นเอาเป็นอารมณ์ เป็นคำบริกรรมตลอดเวลา ให้สมกับที่ว่า นอกจากคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ที่พึ่งอื่นไม่มี อันนั้นเป็นที่พึ่งแท้ย่อมเป็นปัจจัยให้เราปราศจากอุปัทวอันตรายทั้งปวง มีอำนาจดีด้วยถ้าระลึกถึงจริงๆ จังๆ ถ้าระลึกถึงเป็นครั้งเป็นคราวเมื่อมีภัยอันตรายก็ยังดี ถ้าทำด้วยจิตใจจริงๆ จังๆ แต่ภัยทั้งปวงนั้นไม่ใช่จะเป็นของที่ป้องกันได้ด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยตลอดไปก็หาไม่ในเมื่อมีเหตุปัจจัยเบื้องต้นคือกรรมที่เราทำไว้แต่ก่อน ถึงอย่างไรก็ต้องเป็นไปตามกรรม เช่น ความเจ็บ ความตาย เรามีกรรมจึงต้องมาเกิดเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ความเจ็บความตายป้องกันไม่ได้ แต่ที่ช่วยได้ก็คือการระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ เอาเป็นที่พึ่งอย่างแน่วแน่ ทำให้จิตพ้นเสียจากความเจ็บความตายด้วยการไม่ยึด จิตมันไม่คิดถึงความเจ็บความตาย เจ็บก็เจ็บไป ตายก็ตายไป อันนั้นเป็นการระลึกถึงพระรัตนตรัยและระงับภัยอันตรายได้อย่างหนึ่ง

การระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ป้องกันภัยได้จริง ไม่มีภัยไม่มีเวร เวรและภัยทั้งหลายเกิดขึ้นที่กาย ไม่มีกายทำอะไรไม่ได้หรอก จิตของเราใครจะฆ่าจะแกง จะสับจะบั่นจะทอนอย่างไรก็ไม่ถูก เราตั้งใจระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แน่วแน่เต็มที่นั่นแหละพ้นจากภัยได้จริงๆ จึงเป็นประโยชน์มาก ดีกว่าระลึกถึงความชั่วบาปทุจริตทั้งปวง เดือดร้อนเปล่าๆ

เราระลึกถึงลูก ถึงหลาน หรือมิตรด้วยความรัก ด้วยความคิดถึง ทำให้ใจเศร้าหมอง ระลึกถึงความโกรธ ความเกลียด ความชัง มีแต่ขุ่นมัว เศร้าใจ ระลึกถึงสิ่งที่เป็นภัยไม่ดีให้เป็นภัยได้ตลอดเวลา นอนก็สะดุ้งเพราะกลัวภัย มีแต่ภัยมีแต่เวรเป็นไปด้วยความเศร้าหมอง

ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตใจเบิกบานผ่องใส เป็นการระลึกถึงใจแล้ว เพราะใจเราเอาไว้ที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราเห็นใจแล้วคราวนี้ รู้จักใจตัวเองซาบซึ้งถึงใจทีเดียว ถ้ายังไม่ซาบซึ้งถึงใจ เอาที่จิตก็ได้ จิตคือผู้คิดผู้นึก ผู้ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือจิต เมื่อระลึกถึงจิตอยู่อย่างนั้นจับมันได้แล้ว มันมีเวลาหนึ่งที่จะรวมเข้ามาเป็นใจ ลงเป็นภวังค์ เป็นอัปปนาสมาธิ เรียกว่าเข้าถึงใจแล้ว การปฏิบัติดีต้องปฏิบัติอยู่อย่างนี้ กราบให้ถูกเสียก่อนเป็นเบื้องต้น ถูกคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์หมด ถูกในท่ามกลาง คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นสมาธิ ที่สุดคือจิตรวมลงเป็นอัปปนาสมาธิ

ถ้าปฏิบัติไม่ถูกอย่างว่าในเบื้องต้น กราบตาก็วอกแวก มองไปทางโน้นทางนี้ จิตก็ไม่ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว เลยไม่ถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อไม่ถึงก็ไม่เห็นจิตน่ะซี เมื่อไม่เห็นจิต มันก็ไม่เป็นอัปปนาสมาธิ มันก็ผิดกันมาแต่เบื้องต้นตลอดหมด เบื้องต้นปฏิบัติถูกแล้วมันก็จะถูกตลอดไปหมด

ทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและบัญญัติไว้ เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ เป็นต้น ถ้าเราระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าแล้วรักษา**ศีล** ศีลนั้นก็เป็นของบริสุทธิ์ไปด้วย เพราะใครจะกล้าทำผิดศีลของพระพุทธเจ้า เมื่อศีลแน่วแน่เต็มที่แล้ว **สมาธิ** มันก็อยู่ในนั้นเอง ศีลแน่วแน่ลงไปเป็น สีลานุสติ เลยเกิดเป็นสมาธิไปในตัว **ปัญญา** เกิดจากความเข้าใจในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และในคุณของพระรัตนตรัย เอาปัญญาตอนนี้เสียก่อน ไม่ต้องเอาปัญญาละเอียดหรอก ปัญญาที่ละเอียด ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาภาวนาอันนั้นเอาไว้ทีหลัง มันหากเกิดขึ้นเองหรอก **ปัญญาวิปัสสนา** เห็นแจ้งในไตรลักษณ์มันไม่ได้เป็นอยู่บ่อยๆ เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะยังเหลือแต่ความทรงจำเท่านั้น

ที่เราสงสัยลังเลในการปฏิบัติ เพราะทำไม่ถูกในเบื้องต้น จับโน่นชนนี่สารพัดทุกอย่าง อันไหนก็ไม่ถูกสักอย่าง อันไหนก็ผิดหมด พระพุทธก็ผิด พระธรรมก็ผิด พระสงฆ์ก็ผิด นั่นแหละลังเลสงสัยแล้ว ที่เราภาวนาไม่เป็นหรือภาวนาไม่ถูกสักทีนั้นคือนับถือศาสนาไม่แน่นแฟ้น ถือพุทธศาสนาไม่ตรงไปตรงมา มันก็เลยภาวนาไม่เป็น เพราะฉะนั้นให้พากันพิจารณาปฏิบัติเบื้องต้นให้มันถูก ตั้งใจเอาใหม่เสีย ปฏิบัติให้มันแน่วแน่แน่นแฟ้นตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนเห็นคุณพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ชัดขึ้นมา นั่นล่ะจะเป็นพุทธมามกะโดยสมบูรณ์

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จับเอาใจให้มันได้ จับเอาจิตเสียก่อน จิตมันอยู่ปากทาง จิต คือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง นี่แหละจับจิตเห็นจิตแล้วมันจะรวมลง เป็นใจเอง เห็นใจแล้วไม่ต้องเป็นห่วง มันเห็นเองของมัน เห็นด้วย การอธิบายให้กันฟังกับเห็นด้วยตนเองมันชัดต่างกัน บางคนบอกว่า ไม่เห็นจิต ก็ใครเป็นผู้ว่าไม่เห็น ก็ผู้นั้นล่ะซี ผู้ที่ว่าไม่เห็นน่ะตัวจิต แต่ไม่เห็นอย่างตัววัวตัวควาย มันไม่เห็นเป็นตัวเป็นตนหรอก เห็น ด้วยความรู้สึกต่างหาก ของไม่มีตนมีตัวจึงว่ามันพูดลำบาก ถ้าว่าไม่ เห็นจิตของตนเอง ลองเอาค้อนทุบหัวแม่มือดูซิ มันเจ็บปวดตรงไหน จิตมันอยู่ตรงนั้นแหละ เมื่อรู้แล้วมันจะคิดนึกปรุงแต่งอย่างไรก็ตาม เถอะ ให้เห็นตัวมันอยู่ตลอดเวลา นานหนักเข้าก็จะคุมตัวจิตได้เอง

สติคอยควบคุมจิตตัวนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา ให้คิดก็ได้ ไม่ให้คิดอยู่เฉยๆ ก็ได้ จะปรุงจะแต่งก็ได้ ไม่ปรุงไม่แต่งอยู่เฉยๆ ก็ได้ เรียกว่าเราคุมตัวจิตได้แล้ว เราคุมจิตอยู่ในอำนาจของเรา คนเรา เวลาตาย ถ้าคุมจิตได้แล้วมันก็ไม่ไปทุคติ ถ้าคุมจิตไว้ไม่อยู่ก็ไม่ทราบ ว่าจะไปเกิดในคติไหน ถ้าคุมจิตอยู่มันจะรวมเข้ามาเป็นใจ ใจนี้มัน ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง เฉยรู้ตัวอยู่

จิตรวมลงเป็นใจ ผู้รู้สึกเฉยๆ ไม่คิดไม่นึก แล้วจะมีประโยชน์อะไร ถูกแล้วใจของคนเรามันไม่เคยเข้าถึงที่เดิม คือใจเลยสักที มันชอบแต่วิ่งว่อนปรุงแต่งอยู่อย่างนั้นไปตามเรื่องตามราว เมื่อจิตรวมเข้าถึงใจไม่คิดไม่นึกจึงเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์อะไร คือที่มันไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง มีแต่ความรู้สึกเป็นกลาง วางเฉย ที่เรียกว่า ใจ อันนี้เป็นของทำได้ยาก เมื่อเข้าถึงที่เดิมของใจมันจะพักอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วถอนออกมาปรุงแต่งไปตามเรื่อง ก็เรียกว่าเป็น จิต คราวนี้ก็รู้ชัดทั้งสองอย่างว่า อันนี้เป็นจิต อันนี้เป็นใจ จะให้อยู่ในจิตก็ได้ หรือจะให้อยู่ในใจก็ได้ อันไหนสบายก็ให้เลือกเอา สบายแฮ.

๒. ดูคนสองจำพวกให้เป็น

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๓

วันนี้จะเทศน์เรื่อง 'คน ๒ จำพวก' ให้ฟัง คือ 'คนพาล' พวกหนึ่ง และ 'บัณฑิต' อีกพวกหนึ่ง

คนพาล นั้นจะทำก็ดี จะพูดจะคิดอะไรก็ดี ล้วนเป็นไปในทางชั่ว ทางบาปอกุศล แต่ตัวเขาเองหารู้ไม่ว่าเป็นบาปอกุศล เขาไม่มองเห็นความดี ไม่รู้จักความดีเลย ผู้เช่นนี้เรียกว่าคนพาลโดยแท้ ส่วน **บัณฑิต** นั้นตรงกันข้าม จะคิดนึก จะพูด จะทำอะไรก็ล้วนแต่เป็นไปเพื่อความดี เป็นบุญ เป็นกุศล มีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่าเราทำอะไร เป็นบาปหรือเป็นบุญ ถ้าบาปแล้วก็รีบแก้ตัว

โบราณท่านสอนไว้ว่า "อย่าคบคนพาล ให้คบบัณฑิต" การคบคนพาลเป็นการทำให้ตนชั่วเลวทรามไปตามพาล ถ้าคบบัณฑิตแล้วตนก็จะค่อยเป็นคนดีขึ้นเรื่อยไป มนุษย์เราเกิดขึ้นมาต้องพบทั้งคนพาลและบัณฑิต เพราะว่าคนทั้ง ๒ จำพวกนี้มีประจำอยู่ในโลกนี้แต่ไหนแต่ไรมา เราจะไปหลบหลีกได้อย่างไร เว้นแต่เราจะคบหรือไม่คบเท่านั้น และจำเป็นต้องมีคนทั้ง ๒ ประเภทนี้อยู่ด้วยกันด้วย เพื่อไว้

เป็นเครื่องวัดเครื่องเทียบซึ่งกันและกัน ถ้าหากจะมีแต่บัณฑิตอย่างเดียวก็ไม่ทราบจะเอาอะไรมาวัดว่า เป็นบัณฑิต เป็นบัณฑิตตรงไหน เราก็เอาธรรมของคนพาลนั้นแหละมาเป็นเครื่องวัด หรือถ้ามีแต่คนพาลประเภทเดียว ก็ไม่มีอะไรมาเป็นเครื่องเทียบอีกเหมือนกัน เลยไม่รู้จักบัณฑิต ไม่รู้จักพาล พาลก็ดี บัณฑิตก็ดี ตัวแท้จริงของมันมีรูปพรรณสัณฐานอย่างไรก็ไม่ทราบ ท่านพูดไว้แต่เพียงเบื้องต้นของการเป็นเท่านั้น

ทำอย่างไรจึงจะเห็นตัวบัณฑิตและตัวพาลที่แท้จริง ถ้าหากอยากจะเห็นพาลและบัณฑิตแล้ว ให้เอากระจกส่องดูหน้าของเราก็จะพบได้ มันมีอยู่ครบในตัวเรานี่เอง **ตัวพาล** มันคอยชวนให้คิดให้ไตร่ตรอง ให้ปรุงแต่งแส่สายในเรื่องอันธพาลไร้สาระประโยชน์ ไม่คิดหน้าคิดหลัง มันมุ่งไปหน้าเดียว เมื่อพาลเกิดขึ้นแล้วเรายังสนับสนุนมันซ้ำอีก ต้นตอของพาลมันมีหลายอย่าง เมื่อเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วยิ่งก่อเรื่องราวเติบโตขึ้น

ความโลภ คือความอยากได้ไม่รู้จักพอ ได้สิ่งนี้แล้วยังอยากได้สิ่งนั้น ได้สิ่งนั้นแล้วยังอยากได้สิ่งโน้นต่อไปอีก คิดโลภแต่จะเอาถ่ายเดียว ไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนอื่น ความไม่รู้จักพอนั่นแหละสนับสนุนตัวพาลที่มีอยู่ในตัวของเราแล้วให้เติบโตขึ้น

ความโกรธ เบื้องต้นมีความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจก่อน เช่น ได้เห็นบุคคลหรือสิ่งที่ไม่พอใจ ความไม่พอใจนั่นแหละสนับสนุนให้เกิดความโกรธขึ้นทันทีโดยไม่มีเหตุผล ความโกรธก็เหมือนไฟมันเผาทุกสิ่งทุกอย่าง เผาตนเองแล้วก็ลุกลามไปเผาคนอื่นสิ่งอื่นให้ย่อยยับไป

ความหลง มันครอบหมด ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก จึงได้เกิดความโลภความโกรธขึ้นมา มันปกปิดไว้ไม่ให้รู้เรื่องที่เป็นจริง เรียกว่า โมหะ อวิชชา เมื่อความโลภ ความโกรธเกิดขึ้นในตัวของเราแล้ว เรากลับพอใจสนับสนุนให้มันงอกงามยิ่งขึ้น กว่าจะรู้สึกตัวมันลุกลามไปมากมายมโหฬารเสียแล้ว ดังนั้น ความโลภ ความโกรธ และความหลงจึงเป็นต้นตอของพาล

ทีนี้มาดู **ตัวบัณฑิต** ในตัวของเราบ้าง หากเราตั้ง 'ใจ' เราเอาไว้มั่นคงให้สงบอยู่เป็นกลางๆ แล้ว ก็จะเห็น จะรู้จักผิดถูก รู้จักดีชั่วหยาบละเอียด ถึงแม้จะมีผัสสะ อะไรมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในขณะนั้น มันก็รู้เท่ารู้เรื่องของอายตนะผัสสะนั้นๆ ตามความเป็นจริง ใจนิ่งสงบอยู่เฉพาะตัวของมัน ไม่ได้ส่งส่ายไปตามการกระทบนั้นๆ นั่นคือตัวบัณฑิต ถ้าใจไม่ตั้งมั่น ส่งไปตามผัสสะที่กระทบมันก็เป็นเรื่องอารมณ์เกิดขึ้นมา อารมณ์ของความรักความชังเป็นบ่อเกิดของความโลภ ความโกรธ ความหลงนั่นเอง ถ้าใจของเราตั้งมั่นแล้ว อารมณ์เหล่านี้ไม่มีเกิดขึ้นหรอก กลับเห็นสภาวธรรมของจริง หายหลง ละวางความโลภ ความโกรธได้หมด

ทิฏฺเฐ ธมฺเม จ โย อตฺโถ โย จตฺโถ สมฺปรายิโก
อตฺถาภิสมยาธีโร ปณฺฑิโตติ ปวุจฺจติ

ผู้เป็นนักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลายย่อมยึดประโยชน์ทั้งสองคือประโยชน์ในโลกนี้และประโยชน์ในโลกหน้าไว้ได้

บัณฑิตต้องเป็นเช่นนั้น ไม่เหมือนอันธพาลซึ่งเห็นประโยชน์ส่วนตัวคือประโยชน์ในโลกนี้เท่านั้น เช่น เมื่อเกิดความโลภอยากได้ก็

ตักตวงเอาๆ มีแล้วก็ยังจะหาอีก หามามากเท่าใดก็ยังไม่พอ ไม่ทราบว่าจะเอาไปทำไมกันนัก อันของที่หามาได้มากๆ กองพะเนินนั้น ก็ไม่ทราบจะเอาไปกองไว้ที่ไหน เรียกว่าหาประโยชน์พอกพูนเพียงในโลกนี้เท่านั้น บางคนหามาได้แล้วไม่ยอมใช้ไม่ยอมกิน ยอมอดอยากแต่ก็ยังหาไม่หยุด คนเราประกอบอาชีพหาเงินทองมาก็เพื่อการรับประทานมิใช่หรือ เมื่อหามาได้แล้วไม่ยอมใช้สอยก็เป็นอันว่าแม้แต่ประโยชน์ของตนก็ไม่ได้ อย่าว่าแต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นเลย

ที่ท่านว่า ***โย จตฺโถ สมฺปรายิโก อตฺถาภิสมยาธีโร ปณฺฑิโต-ติ ปวุจฺจติ*** บัณฑิตนั้นย่อมถือเอาประโยชน์ทั้งสอง คือประโยชน์ในโลกนี้และประโยชน์ในโลกหน้า คือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนแล้วยังทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นอีกด้วย มิได้ทำแต่ประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว คนเราอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่กับหมู่เพื่อน เหตุนั้นจึงต้องสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น การสละสิ่งของทรัพย์สินที่หามาได้เพื่อสาธารณกุศล หรือทำบุญสุนทานบำรุงพระศาสนา ตลอดจนการรักษาศีล เจริญเมตตา ภาวนา เหล่านี้ แม้ว่าเป็นการทำประโยชน์ในปัจจุบันเห็นคุณประโยชน์ในชาตินี้ก็จริง แต่มันเป็นการทำเพื่อประโยชน์ในอนาคตคือในโลกหน้าพร้อมกันไปในตัวด้วย

ลองคิดดูซิ การเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์จำเป็นต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ สิ่งของทั้งหลายที่หามาได้นั้นเราใช้มันได้เพียงระยะเวลาที่มีชีวิตอยู่ในเมืองมนุษย์เท่านั้น ตายแล้วเอาไปด้วยไม่ได้เลยสักอย่างเดียว เหตุนั้นเราจะทำบุญทำกุศลต่างๆ ก็รีบทำเสียจะรักษาศีลภาวนาก็รีบปฏิบัติเสียในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ไม่ควรอ้างกาลอ้างเวลา บางคนอ้างว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ มีกิเลสมาก ยังไม่อยากทำ รอไว้ให้แก่เสียก่อน

ตอนแก่มันหมดกิเลสแล้วค่อยทำ คนมักเข้าใจกันว่าตายเมื่อไรก็หมดกิเลส แท้จริงแล้วกิเลสมันจะหมดไปเองไม่ได้หรอก ถึงตายไปกิเลสก็ยังไม่หมด ในโลกหน้ามันก็ยังตามไปก่อให้เกิดกิเลสด้วยอีก ส่วนผู้ที่ผัดเพี้ยนเวลานั้นพอแก่เฒ่าเข้าจริงๆ มาปฏิบัติมันก็ทำไม่ได้อย่างที่คิดไว้ ในที่สุดก็กลับคืนของเก่า ตกลงว่าเกิดมาในชาตินี้เสียชาติไปเปล่า ไม่ได้ทำคุณงามความดีเพราะมัวแต่อ้างกาลเวลาอยู่ คนประมาทเป็นเช่นนั้น

ความจริงแล้ว ตั้งแต่เกิดขึ้นมาก็ได้ชื่อว่าชีวิตของเราหมดไปทุกวันๆ เกิดขึ้นมาชั่วโมงหนึ่งก็แก่ไปแล้วชั่วโมงหนึ่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ก็แก่ไป ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง มันแก่วันแก่คืนแก่เดือนแก่ปี ไม่ใช่ว่าจะมาแก่ตอนปลายชีวิตเท่านั้น มันแก่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์โน่นแล้ว ครรภ์แก่แล้วจึงได้คลอดออกมา มันหมดสิ้นไปทุกขณะท่านว่ามัจจุราชตามหลังไป ไปไหนมันก็ตามเราไปนั่นแหละ มัจจุราชคือความตาย ตามทุกชีวิตไปอยู่ทุกย่างก้าว บางทีเกิดอุบัติเหตุรถคว่ำรถชนตาย บางทีตกน้ำตายโดยที่มิได้คิด มิได้นึกว่าจะเป็นอย่างนั้นเรียกว่าความตายมันตามทันอย่างไม่รู้ตัว ทีนี้สำหรับพวกเรา ความตายมันยังตามอยู่ ยังไม่ทัน ยังไม่ถึงคราวของมันและไม่ทราบว่าจะเป็นผู้ใด เมื่อไร ที่มันจะตามทัน แต่ก็มีวันหนึ่งจะต้องตายแน่นอนผู้เป็นบัณฑิตท่านพิจารณาเห็นอย่างนี้ ท่านจึงไม่ประมาท รีบเร่งรักษาศีล ภาวนา ฝึกหัดสมาธิให้มันเกิดมีขึ้น เกิดมาได้ทำประโยชน์ทั้งในโลกนี้และเพื่อโลกหน้า ครบทั้ง ๒ อย่างเป็นการดีมาก ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

บัณฑิต บางทีท่านเรียกว่า **กัลยาณมิตร** คำว่า มิตร มาจากเมตตา คนที่เป็นมิตรกันนั้นจะหวังดีปรารถนาดีต่อกัน ชักชวนกันแต่ในทางที่ดีที่ชอบเป็นบุญกุศล จึงเรียกว่ามิตร ในทางตรงกันข้ามก็เป็นมิตรเหมือนกัน แต่เรียกว่า **บาปมิตร** มิตรชักชวนไปในทางชั่ว เมื่อติดต่อสังคมกันไปนานๆ เข้าก็เป็นอันเดียวกัน **คบคนชนิดใดก็เป็นคนชนิดนั้นๆ คบบาปมิตรก็เป็นอันธพาล คบกัลยาณมิตรก็เป็นบัณฑิต**

นั่นเป็นมิตรภายนอก แต่ว่าอันธพาลและบัณฑิตตัวจริงนั้นไม่ใช่อยู่ที่มิตรภายนอกอย่างนั้น มันอยู่ที่ใจของเราต่างหาก มันเกิดขึ้นที่ใจของเราเอง ใครๆ ก็รู้จักใจของตนกันทุกคนว่า มันคิดชั่วก็ได้ คิดดีก็ได้ เวลาคิดดีก็เป็นบัณฑิต เมื่อใดคิดทางชั่วทางที่ไม่ดีแล้วเราไปสนับสนุนมันเข้า ก็คือไปคบค้ากับคนพาล ไม่ต้องไปคบใครที่อื่นหรอก มันมีอยู่ที่ตัวของเรานั่นเอง ถ้ามันคิดดีคิดชอบประกอบสุจริตแล้วเราสนับสนุนได้ชื่อว่าเราคบบัณฑิต การสนับสนุนเกิดขึ้นที่ตัวของเรานั่นเอง ไม่ต้องโทษคนอื่น จะไปโทษเขาทำไม เขาก็มีบาปมิตรและกัลยาณมิตรของเขาอยู่แล้วเหมือนกัน ต่างคนต่างก็มีของตน เมื่อเรารู้แล้วว่าอันธพาลเกิดขึ้นที่ตัวของเรา บัณฑิตก็เกิดขึ้นที่ตัวของเรา ดังนั้นเมื่อต้องการจะเป็นบัณฑิตก็สร้างขึ้นมา สนับสนุนส่งเสริมบัณฑิตให้เจริญขึ้นมา อย่าไปคบพาลสนับสนุนพาลก็แล้วกัน ถึงคนอื่นจะเป็นพาลกันทั้งโลก หากเราไม่คบพาลในตัวของเราแล้วเราก็ไม่เป็นพาลไปได้

เอว๋ ฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ได้อธิบายถึงเรื่องคนพาลและบัณฑิตให้ฟังพอรู้เรื่องและพอรู้จักหน้าตาของมันแล้วว่า อันธพาลและบัณฑิตตัวจริงแท้นั้นเป็นอย่างไร เราควรคบใครและกำจัดใคร อันธพาลเป็นคนไม่ดี ชักชวนให้ทำในสิ่งที่ชั่ว เราควรกำจัดมันเสียไม่ให้อยู่ในตัวของเรา การกำจัดอันธพาลมีหลายวิธี วิธีอย่างตื้นๆ คือ การทำทาน การรักษาศีลเป็นการทำให้มันสงบเรียบร้อยลงไปบ้าง การหัดนั่งสมาธิภาวนาก็เป็นการกำจัดพาลวิธีหนึ่งเหมือนกัน เพราะว่าการทำใจให้สงบนิ่งแน่วแน่ตั้งอยู่เป็นกลางแล้วจะเห็นตัวจริงของมัน เวลามันคิดชั่วจะเห็นอาการของอันธพาลชัดเจน ตามธรรมดา จิตของเราไม่ได้ตั้งตัวเป็นกลาง มันจึงเอนเอียงไปในที่ต่างๆ คือเอนเอียงไปในทางบัณฑิตบ้าง เอนเอียงไปในทางอันธพาลบ้าง แต่ไม่รู้จักตัวของมัน จึงสนับสนุนพาลอย่างไม่รู้ตัว ครั้นเราฝึกหัดสมาธิจนตั้งใจอยู่เป็นกลางได้แล้วจึงเห็นพาลเกิดขึ้นที่ใจ และรู้จักว่าเป็นของไม่ดีไม่งาม เป็นความชั่วความไม่ถูกต้อง เราก็กำจัดมันออกไปเสีย

การกำจัดพาลโดยการละวางถอนทิ้งมันให้หมดสิ้นไปได้นั้นเราจะต้องเห็นโทษของมัน อย่าไปเห็นเป็นคุณ ต้องพิจารณาถึงโทษที่เกิดขึ้นจากการที่เราคบพาลสนับสนุนพาลให้คิดชั่วทำชั่ว เมื่อทำไปแล้วมันเกิดความเดือดร้อนขึ้นกับตัวเองทั้งนั้น นั่นคือโทษของมัน ถึงแม้เพียงแค่คิดชั่วไม่ได้ลงมือกระทำ มันก็เกิดโทษแล้ว มันทำให้

จิตเศร้าหมองขุ่นมัว เกิดความทุกข์ หากเราไม่คิดชั่ว จิตใจของเราก็อยู่เป็นกลาง มีความสงบเยือกเย็น มีความสบายเป็นอิสระ ใจของเราก็ไม่มีโทษ มันพ้นโทษอยู่ในตัว จิตที่เป็นกลางมีหลักฐานมั่นคงแล้ว เป็นจิตที่มีคุณประโยชน์มากมีคุณค่ามหาศาล ผู้ปฏิบัติทราบได้เอง เป็นของรู้ได้เฉพาะตน จึงควรส่งเสริมตัวของเราให้ทำสมาธิภาวนา พยายามฝึกหัดตั้งใจให้สงบนิ่งอยู่เป็นกลาง บางคนตั้งแต่เกิดมาไม่เคยรู้จักจิตเป็นกลางเลยสักที ก็เลยไม่รู้จักพาลไม่รู้จักบัณฑิตอันมีอยู่ในตน วันนี้เราจะนั่งสมาธิเพื่อให้เห็นอันธพาลและบัณฑิตตัวจริง แล้วกำจัดพาลให้ออกไปจากตัวของเรา

การทำจิตให้เป็นกลางทำอย่างไร ได้เคยอธิบายให้ฟังหลายครั้งแล้ว โดยวิธีลองกลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง ขณะกลั้นอยู่นั้นให้มองดูภายใน จะเห็นว่าไม่ได้นึกคิดปรุงแต่งอะไรเลย มันอยู่เฉยๆ และเราก็รู้จักว่าเฉย นั่นคือรู้จักจิตว่าเป็นกลาง แต่วิธีกลั้นหายใจมันอยู่ไม่ได้นาน ไม่เหมือนกับที่เราหัดสมาธิตั้งสติกำหนดคอยระวังดูจิต ตามรู้เรื่องรู้เท่ามัน มันจะหยุดนิ่งเอง ธรรมดาของจิตเป็นเช่นนั้น และหยุดอยู่ได้นาน คราวนี้เมื่อมันออกจากที่เป็นกลาง ส่งส่ายไปบ้าง ก็จะมีสติรอบรู้ รู้ตัวอยู่ว่ามันคิดอะไร ปรุงแต่งอะไร มันเป็นธรรมไปในตัว ไม่ใช่รู้เฉยๆ เช่น เห็นสิ่งต่างๆ จะพิจารณาลึกซึ้งลงถึงธรรม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น ความรู้รอบลงถึงธรรมเช่นนี้เรียกว่าปัญญาเกิดจากสมาธิ

เอาล่ะ นั่งภาวนาได้.

๓ ขุดทอง

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๖

เขาพากันตื่นเต้นเรื่องบ่อทองกันทั้งเมือง ต้องไปขุดทองต่างประเทศโน่น พากันร่ำรวยมาทั้งนั้น พวกเราไม่พากันตื่นเต้นบ้างหรือพากันตื่นกันบ้างซิ บางทีจะได้ของดียิ่งกว่านั้นอีก ขุมทองคือทองคำที่มีอยู่ในตัวของเรา เราควรที่จะพากันขุดค้นหาจะได้พบกันบ้าง

ขุมทองหรือทองคำในตัวของเรา หมายถึงธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าหากเราขุดลงไปที่ขุมทองอันนี้อาจจะได้ดีกว่าทองคำภายนอกนั่นอีก ทองคำที่เขาขุดมาได้ยังเป็นเพียงเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายภายนอกและประดับภายนอกเท่านั้น แล้วก็เป็นโทษอีกด้วยเมื่อประดับร่างกายหรูหราไปที่ไหนก็ต้องมีคนรักษาติดตามอีกด้วย

สุภาษิตโบราณท่านว่า “เอาทองแต่งลิง อวดจริงแก่บ้า เป็นข้าตัณหา” ทองที่เขาขุดได้มาแล้วก็ไม่ได้เอาไปต้มไปแกงกินหรอก เอามาประดับแต่งกายนี่แหละ คำว่าเอาทองมาแต่งลิงนั้น ธรรมดาลิงมันไม่รู้จักสวยรู้จักงามอะไรเลย กายของเราก็เหมือนกัน มันจะไปรู้จักสวยรู้จักงามอะไร แต่งมันเท่าไรก็แต่งไปเถิด กายนั้นน่ะมัน

ไม่รู้จักงามหรอก ใจของเราต่างหากเข้าไปปรุงไปแต่งว่าสวยว่างาม เข้าใจว่าหรูหราเป็นของดีของงาม อันกายแท้มันไม่รู้สึกตัวหรอก ท่านจึงเปรียบเหมือนกับเอาทองไปแต่งลิง

นอกจากนั้น สายสร้อยก็คือโซ่ดีๆ นี่แหละ คนต้องโทษใส่ เรียกว่า โซ่ (โซ่ตรวน) ชาวบ้านร้านตลาดเอามาแต่งกายเราเรียกว่า สายสร้อย โซ่กับสร้อยมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ แต่เอาไปประดับผิดตำแหน่งกันเท่านั้นแหละ โซ่นักโทษเขาไปใส่ขา สายสร้อยเอาไปใส่คอ เมื่อเอาไปผูกแขน ผูกคอ ไปไหนก็ต้องระวัง อันนี้เรียกว่า เป็นภัยเป็นโทษ ขุดทองมาได้แล้วก็ไม่ดี มันนำความเดือดร้อนมาให้แก่ตัวเอง

จะเล่าเรื่องคนแต่งทองที่พวกลิงมันเห็นเข้าแล้วมันเบื่อให้ฟัง มีลิงตัวหนึ่ง คนจับมาได้เอามาเลี้ยงไว้ดูเล่นที่บ้าน เลี้ยงไว้นานหนักเข้าก็เบื่อจึงปล่อยไป มันกลับไปหาหมู่พวกของมันในป่า หมู่ลิงเห็นเพื่อนกลับไปก็มารุมล้อมถามว่า "ไปอยู่ไหนมาตั้งนานหลายปี" ลิงตัวนั้นก็ตอบว่า "กูไปอยู่ในบ้านในเมืองของคนมา เขาเอากูไปผูกไว้ทางโน้น" ลิงตัวอื่นๆ สนใจพากันถามว่า "ในบ้านในเมืองเขาเป็นอย่างไรพูดให้ฟังบ้างซิ" ลิงตัวนั้นก็ตอบว่า "โอย ! กูเบื่อเหลือเกินอย่าให้กูเล่าเลย อย่าให้พูดเถิด" หมู่ลิงก็ยิ่งอยากฟังขยับเข้ามาใกล้ๆ คะยั้นคะยอให้พูดให้ฟัง ลิงตัวนั้นอดไม่ได้ก็เล่าให้ฟัง "เรื่องของมนุษย์นั้นน่ะ ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา คนที่มีหนวดมีเครา (มันคงแสดงถึงคนที่เป็นผู้ชาย) ก็ออกจากบ้านไป ไม่ทราบไปไหนจนค่ำจึงกลับมา ส่วนอีกคนหนึ่งนั้น (คงหมายถึงผู้หญิง) ไม่ไปไหน ได้แต่แต่งตัวเอาทองมาพันคอพันแขนพะรุงพะรังอยู่แต่ในบ้าน โอ๊ย !

พูดแจ๊บๆ จุกจิกจู้จี้ต่างๆ น่าเบื่อ” หมู่ได้ยินดังนั้นก็ชักเอือมระอา ลิงตัวนั้นเล่าต่อไปว่า “อันนั้นก็พอทำเนาหรอก นอกจากนั้นแล้วอันที่น่าเกลียดน่าเบื่อที่สุดคือว่า ของต่างๆ ในบ้าน ในนา ในทุ่ง ในป่าเขาที่ไหนๆ ทั้งหมด เขาหาว่าเป็นของเขาไปหมด อะไรๆ ก็เอาเป็นของกูทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เหมือนพวกเรา พวกเราไม่เห็นเป็นของกู เห็นแต่เพียงว่าเป็นสมบัติเป็นของทั่วไป เมื่อหิวก็เก็บมากิน กินอิ่มแล้วก็แล้วกัน กินเสร็จแล้วก็ไป” หมู่ลิงพอได้ยินดังนั้นก็เอือมระอาไม่อยากฟังต่อไป เอามืออุดหู ไม่อยากได้ยินกระโดดหนีเข้าป่าไป ตกลงลิงตัวนั้นก็อยู่ตัวเดียว นี่แหละแม้แต่ลิงเขายังรู้จักว่ามันเป็นสมบัติทั่วไป แต่คนนี่อะไรๆ ก็เอาเป็นของกูๆ หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีเหลือสักอย่างเดียว ของอยู่ที่ไหนๆ ไม่ว่าในบ้าน ในเรือกสวนไร่นา ในป่าในเขายึดเป็นของกูทั้งนั้น มันเบื่อ เรื่องของลิงก็มีเพียงแค่นี้ นี่พูดถึงเรื่องเอาทองมาแต่งลิง

คราวนี้พูดถึง **การขุดหาทองในตัวของเรา** อาจจะได้ทองที่ดีกว่านั้นอีก ขุดลงไปในตัวของเรานี่แหละ เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาแก่พระกุมารกัสสปะว่า จงขุดลงไปที่จอมปลวกนี่แหละ (คือ ตัวของเรา) ขุดลงไปๆ จะพบเต่า พบตัวเหี้ย และจะพบพญานาคซึ่งอยู่ในจอมปลวกนั้น แล้วจงกราบไหว้พญานาคนั้นเสีย ทรงหมายถึงธรรมะอันวิเศษสูงสุดที่มีอยู่ในตัวของเรา เราลองขุดลงไปดูซิ มันถูกตามที่พระองค์ตรัสไว้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

ขุดลงไปทีแรกพบความเป็น**อสุภปฏิกูล** ในตัวของเรานี้เป็นของน่าพึงเกลียดพึงกลัว เป็นของน่าเบื่อน่าสะอิดสะเอียน เช่น ตาก็มีมูลตา ฟันก็มีมูลฟัน หู จมูกก็มีมูลหูมีน้ำมูก ในปากก็มีน้ำลาย ถ้า

ทะลวงลึกลงไปในลำไส้ยิ่งเห็นโทษใหญ่ เหมือนกับหลุมส้วมอยู่ในกาย ตัวของเรามีดีอะไร ส้วมเคลื่อนที่ดีๆ นี่แหละ มีอาหารสิ่งใดก็ป้อนลงไปที่มุขทวารนี้แหละ แล้วก็ลงไปอยู่ในท้อง จากท้องก็ไหลลงไปในลำไส้ก็ไปสู่ส้วม แล้วก็ถ่ายออกไป วันหลังก็ใส่ลงไปอีก ดังนี้อยู่ตลอดชีวิต มันจะมีดีอะไร

อุคฺฆรนฺตํ ปคฺฆรนฺตํ ตัวของเรานี้มีของไหลเข้าไหลออกอยู่ทุกวี่ทุกวัน ตัวของเราจึงเหมือนไถ้หรือถุงที่มีปาก ๒ ข้าง ลองดูซิ ทวารปากที่กินเข้าไปคือไหลเข้า แล้วก็มีทวารหนักไหลออก เมื่อกินเข้าไปแล้วมันก็จะอยู่นานๆ ได้หรือ มันต้องไหลออก ถ้ามันอยู่นานๆ ไม่ถ่าย มันก็ท้องอืดน่ะซี นี่เรียกว่า **ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เห็นโทษเห็นภัยในตัวเรา คนเราเกิดขึ้นมาไม่มีอะไรดีเลย แท้จริงเป็นของอสุภะ** นี่เราขุดได้ทองคำแล้ว คือเห็นจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า กายนี้เป็นอสุภะ เป็นของไม่งามน่าเบื่อหน่าย

ที่นี้ขุดลงไปอีก เห็นธรรมะอีกแง่หนึ่ง คือเห็นกายนี้ประกอบด้วย **ธาตุ ๔** ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนของกายที่มันแข็งๆ นั้นเรียกว่า **ธาตุดิน** สิ่งที่มันเหลวๆ เรียกว่า **ธาตุน้ำ** สิ่งที่มันพัดไปพัดมาอยู่ในตัวของเราในที่ต่างๆ เรียกว่า **ธาตุลม** และที่มันอบอุ่นอยู่ในตัวของเรานั้น เรียกว่า **ธาตุไฟ** ตัวของเรานี้จะพ้นจากธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ได้ที่ไหน ถ้าธาตุไฟไม่มีในส่วนใดส่วนหนึ่ง มันก็ตายเสียแล้ว (คือ อัมพาต) คนเราบางคนยังไม่ทันตายจริงๆ แต่บางทีบางส่วน เช่น ส่วนแขน ส่วนขามันตายไปก่อนแล้ว อันนั้นธาตุลมไม่มี ธาตุไฟก็ไม่มี เพราะธาตุไฟกับลมมันอาศัยอยู่ด้วยกัน ก็หมดเพียงแค่นั้น

นี่แหละ พิจารณาให้เห็นกายของเราเป็นเพียงสักแต่ว่า ธาตุประกอบกันขึ้นมา อันนี้เป็นการได้ทองคำอีกอันหนึ่ง ขุดลงไปที่หลุมเดียวกันนี่แหละก็พบทองเข้าอีกแล้ว เป็นธรรมะที่พระองค์ทรงสอนไว้ให้ทุกๆ คน พึงพิจารณาอย่างนี้

ถ้าขุดลงไปอีก ทีนี้เห็นทุกข์ คือ **ทุกข์** พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าคนเราเกิดขึ้นมาต้องมีทุกข์ประจำตัวอยู่ทุกคน เรียกว่า ทุกข์ธรรมชาติมันทุกข์อยู่เช่นนั้น ทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องมีอยู่ทุกคนหนีไม่พ้น ใครจะไม่แก่ ใครจะไม่เจ็บ ใครจะไม่ตาย ไม่มี ตัวของเรานี้มันต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องเป็นอยู่ทุกคนด้วยกันทั้งนั้น นอกจากนั้นอีก หากพิจารณาให้ละเอียด เรื่องโรคภัยที่เกิดขึ้นในตัวของเราจะเห็นว่าอวัยวะทุกส่วนในกายนี้ล้วนแต่มีโรคประจำอยู่ทั้งนั้น โรคเกิดจากตา โรคเกิดจากหู โรคเกิดจากจมูก เกิดจากแขนจากขา เกิดจากกระเพาะอาหาร เกิดจากลำไส้ เกิดจากกระดูก ฯลฯ แต่ละส่วนเกิดเป็นโรคได้ทั้งนั้น โรคหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้วยังไม่ทันหาย โรคอื่นเกิดขึ้นมาอีกแล้ว เช่น โรคตายังไม่ทันหาย เกิดโรคฟัน โรคจมูกขึ้นมาอีกแล้ว ฯลฯ สารพัดทุกสิ่งทุกประการ มันเป็นก้อนทุกข์แท้จริง ท่านจึงให้พิจารณาตัวทุกข์

ทุกข์ อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **ปริเยสิกทุกข์** คือทุกข์ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ไม่หาก็ไม่ได้รับประทาน หามาไว้แล้วก็รับประทานหมดไป หามาอีกก็หมดไปอีก ต้องหามารับประทานอีก หาอยู่เรื่อยๆ ไม่รู้จักหยุดสักที อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องวิ่งหากันตลอดเวลา บางทีหาทั้งกลางวันกลางคืนก็ยังไม่พอปากพอท้อง บางคนที่หาได้ก็ค่อยยังชั่ว

หน่อย ก็อีกน่ะแหละหามาได้ก็ไม่ได้กินทันทีทีเดียว ได้มาแล้วก็ต้องมาทำมาปรุงแต่งอีกจึงค่อยบริโภคได้ ล้วนเป็นเรื่องทุกข์ทั้งนั้น อันนี้เป็นทองคำที่ขุดได้มาอีกก้อนหนึ่งในหลุมเดียวกันนั่นแหละ

ทองคำที่ขุดได้มาเหล่านี้เป็นของเอามาประดับได้ทุกๆ คน ไม่ว่าคนหนุ่มสาว คนเฒ่าแก่ชรา ประดับแล้วสวยด้วย ไม่เหมือนทองคำภายนอก นั่นประดับได้แต่คนหนุ่มสาว ส่วนคนแก่เฒ่าทุพพลภาพนำมาประดับแล้วน่าเกลียดเหลือเกิน แต่ทองที่ขุดได้ในตัวของเรานี้ไม่ต้องไปหาที่อื่นให้ยากลำบาก และประดับได้หมดทุกคน ยิ่งแก่แล้วยิ่งประดับมากเท่าใด ก็ยิ่งสวยยิ่งงามและสุขสบายยิ่งแล จึงว่าทองคำแบบนี้พวกเราควรกระตือรือร้นหาบ้างซี เขาก็ยังตื่นเต้นไปหากันที่ประเทศนอกเป็นแสนๆ คน เราอยู่บ้านเราก็ค้นหาบ้างล่ะซี เราไม่ต้องไปไกล ไม่ต้องเสียค่าพาสปอร์ต ค่าเรือบินเลย อยู่ที่นี่แหละหาที่นี่แหละ

ขุมทองมีอยู่แล้วทุกคน ขุดลงไปในที่นี้แหละพบเลย ของดีวิเศษทั้งนั้น ขุดได้มาแล้วประดับไว้เลย ใครขยันขุดหาก็ยิ่งได้ของดีวิเศษมาก จนหาคำใดๆ มาเทียบไม่ได้

เอาล่ะ เทศนาเพียงเท่านี้แหละ พากันหาทองคำก็แล้วกัน

นั่งภาวนา

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พากันนั่งภาวนา การทำสมาธิภาวนาต้องหาเรื่องขุดคุ้ยขึ้นมาให้เห็นของจริง ของจริงมีอยู่แล้ว เป็นจริงอยู่ทุกสิ่งทุกประการ แต่เราไม่เห็นของจริงนี่ซิ พระพุทธเจ้าไม่ทรงนำของหลอกลวงมาสอนหรอก ทรงเอาของจริงมาแสดงทั้งนั้น ของจริงมีอยู่ในตัวของเรา อย่าไปหาสิ่งอื่นที่อื่น ถ้าเห็นของจริงในที่นี้แล้วไม่ต้องสงสัย ที่เข้าใจว่าสิ่งโน้นสิ่งนี้เป็นธรรม ไม่ใช่หรอก ธรรมะเกิดที่กายนี้ **ทุกข์**เป็นของจริง จะไปหาที่ไหน ทุกข์เป็นของควรรู้จัก แต่ไม่ใช่ของควรละ เป็นของควรกำหนดรู้ ทุกคนใครละทุกข์ได้บ้างล่ะ ไม่มีใครละทุกข์ได้สักคนเดียว มันหากเป็นอยู่อย่างนั้นตามสภาพของทุกข์ ครั้นเห็นสภาพของทุกข์เท่านั้น ทุกข์เหล่านั้นมันจะหายไป มันหายไปจากใจ แท้จริงทุกข์มันก็ยังมีอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ใจไม่ไปยึดไปถือ มันก็หายไปหมด นั้นเป็นของจริงอันหนึ่ง

สิ่งที่พระองค์ตรัสให้ละ คือตัว **สมุทัย** ได้แก่ ตัณหา ความอยาก ความทะเยอทะยานดิ้นรนอยากได้โน่นอยากได้นี่ อยากเป็นโน่นเป็นนี่สารพัดทุกอย่าง ถึงได้มาแล้วมีแล้วก็ยังอยากได้อยากมีอีก อันความอยากได้อย่างนี้ก็เป็นทุกข์ ความไม่อยากได้ไม่อยากมีอย่างนั้นก็เป็นทุกข์ มันเป็นความดิ้นรน นั่นแหละความทุกข์ ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ละความอยากเสีย อันนั้นแหละท่านให้ละ ครั้นเมื่อละความอยากได้แล้วมันก็สงบ ก็ไม่มีเรื่องอะไรต่างๆ ให้เป็นทุกข์

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ เมื่อละเหตุให้เกิดทุกข์แล้วก็ไม่มีทุกข์ นั่นแหละเป็น นิโรธ บางคนมีทุกข์อยู่ แต่ไม่ยึดถือในทุกข์ เพลิดเพลิน หลงลืมทุกข์ อันนั้นยังไม่สิ้นทุกข์ เพราะหลงสุขในทุกข์ คือไม่คิดค้น หาเหตุแห่งกองทุกข์ มันจึงยังไม่หมดทุกข์ ไม่เรียกว่า นิโรธ

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ถูกทาง เรียกว่า **มรรค** คือ ความเห็นชอบ มันตรงกับความจริง ถ้าไม่เห็นชอบ มันยังคิดโน่นถือนี่อยู่ไม่ถูกตรง กับของจริง มันจึงไม่เป็นมรรค ธรรมที่พระองค์ตรัสนั้นเป็นความ เห็นชอบทั้งนั้น มันถูกทาง ที่นี้เราไม่เห็นนี่ล่ะซี มันเป็นของปลอม ที่ตัวเรานี่ต่างหาก เราเป็นคนปลอม พระองค์ทรงเห็นของจริงแล้ว ทรงชี้ของจริงแล้ว แต่เราเป็นคนปลอม ไม่เข้าใจของจริง เลยใช้แต่ ของปลอม เช่น ท่านว่าทุกข์ เราก็ไม่เห็นทุกข์เหมือนของท่าน ท่าน ให้เห็นเหตุที่เกิดแห่งทุกข์ เราก็ไม่เห็นเหตุนั้น เลยเห็นของปลอมไป หมด เหตุนั้นจึงว่าจงพิจารณาให้ถี่ถ้วน ไม่ต้องพิจารณาที่อื่นไกลล่ะ พิจารณาตรงนี้แหละ ขณะนี้แหละ นั่งดูอยู่นี่ก็จะรู้ นั่งนานๆ หนักเข้า ก็เจ็บเมื่อยมึนชา อะไรต่างๆ เกิดขึ้นมา นั่นแหละทุกข์

เมื่อเห็นแล้วที่นี้พิจารณาทุกข์ไปซี อ้อ ! ทุกข์มันอยู่ตรงนี้เอง มันไม่อยู่ที่อื่นหรอก มันเกิดขึ้นที่ตัวของเรา ทำไมเกิดที่ตัวของเราล่ะ ก็ตัวของเราเกิดขึ้นจากธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มา ประสมกัน ทุกข์มันเกิดจากธาตุ ๔ นี่เอง ไม่ใช่เกิดที่เรา **เราไปยึดถือ เอาธาตุ ๔ นั่นต่างหาก มันจึงค่อยเจ็บค่อยปวดขึ้นมา เห็นชัดลง ไปตามเป็นจริง มันไม่ใช่ของใคร มันเป็นอยู่อย่างนั้น เราไปยึดเอา ก็เลยเป็นทุกข์ของเรา** อย่างที่อธิบายเรื่องลิงให้ฟังนั่นแหละ พอ พูดถึงคนเท่านั้น ลิงมันอุดหูเลยทีเดียว เปิดหนีไปหมด เพราะคน

ไปเอาอะไรๆ มาเป็นของกูทั้งหมด ไม่เหมือนพวกลิง พวกลิงเขาไม่ต้องมียุ้งฉางสะสมของ เมื่อหิวเขาเห็นสิ่งเป็นอาหารเขาก็กิน กินเสร็จแล้วก็แล้วไป กินแต่เพียงมื้อหนึ่งๆ นั่นแหละเรียกว่า เห็นเป็นเพียงสมบัติ มันก็สบาย

อันคนเรานั่นสะสมไว้มากมาย สะสมเอาไว้เท่าใดก็ไม่พอ ใส่ยุ้งใส่ฉางไว้แล้วก็ยังไม่พอ สิ่งของหาได้มาก็เพียงรับประทานพออิ่ม มื้อหนึ่งเท่านั้นแล้วก็แล้วไป แต่คนก็เอาของอันนั้นมาสะสมไว้อีก

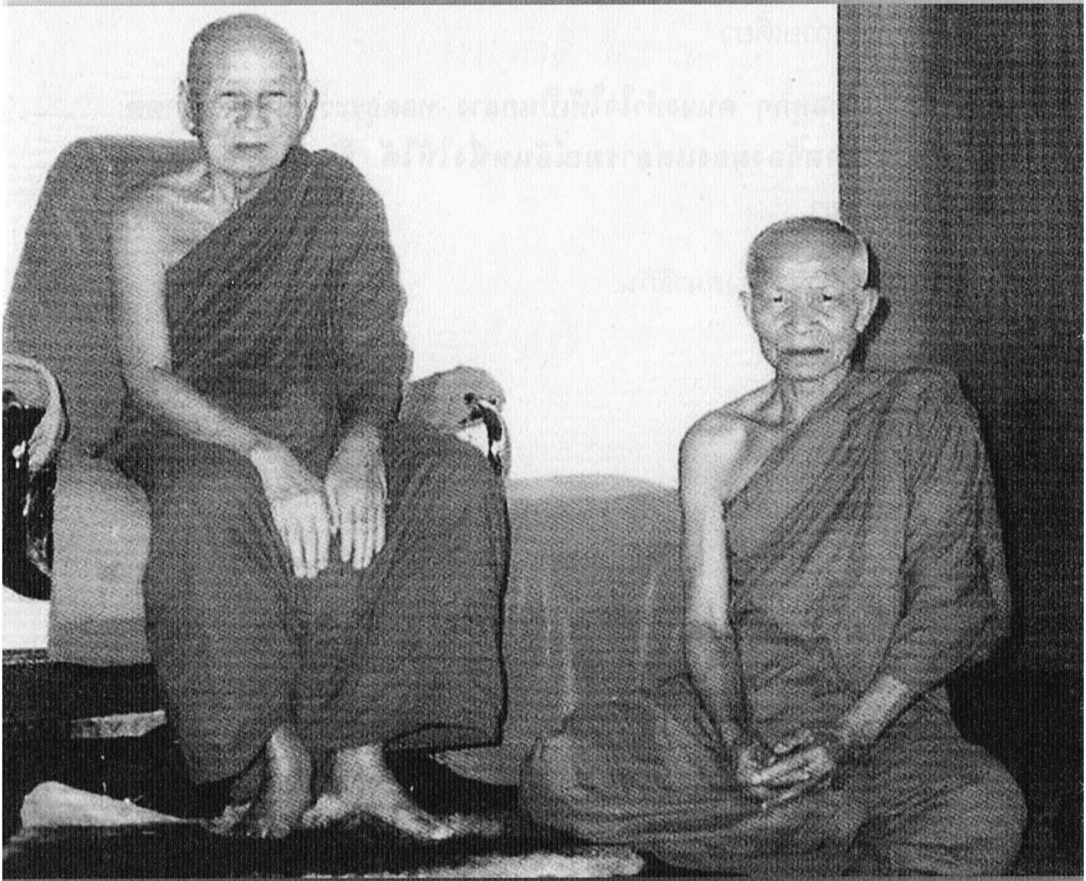
เหตุที่คนโลภอย่างนี้แหละ มีเรื่องเล่าไว้ในสมัยก่อนตั้งแต่โลกตั้งขึ้นมาทีแรก เรียกว่า สมัยปฐมกัลป์ เมล็ดข้าวมีขนาดใหญ่เหมือนลูกฟักลูกแฟง มีมากมาย คนไปเก็บเอามาผ่าแล้วก็หุงต้มกิน ทีแรกก็ไม่โลภ เอาแต่พอกิน หมดแล้วก็ไปเก็บเอามาใหม่ ของนั้นก็กลับเกิดขึ้นมาอีกตามเดิม ต่อมานานหนักเข้า คนขี้เกียจขี้คร้านขึ้นขี้โลภขึ้น ก็ไปเก็บเอามามากๆ เอามากองไว้เพื่อวันหลังจะได้ไม่ต้องไปเอาอีก ข้าวเมล็ดใหญ่มันก็เลยสูญพันธุ์หมดไป มนุษย์คนเรานั้นมันอยากได้ คนนั้นก็อยากได้คนนี้ก็อยากได้ มันก็ไม่พอกันสักทีน่ะซี ก็เลยเป็นเรื่องโลภทุกสิ่งทุกประการ มีแต่ของสะสมทั้งนั้น

เหตุนั้น จึงว่าผู้ที่จะทำสมาธิภาวนาได้มันต้องวางเป็นกลางลงไปให้เหมือนกับคนสมัยก่อนที่เล่านั่นแหละ มีพอแต่ว่ารับประทานอิ่มก็แล้วกัน ไม่ต้องเอามากมาย ถ้าคนในสมัยนั้นละความโลภได้ ข้าวพันธุ์เมล็ดโตก็จะเหลือมาจนป่านนี้ล่ะซี พวกเราก็จะได้เห็นเมล็ดข้าวโต น่าเสียดายจริงๆ อันนี้ไม่เป็นอย่างนั้น ความโลภเป็นเหตุไม่ให้เกิดผลดีแก่ตนเลย จะทำสมาธิภาวนา เจริญฌาน สมาธิ สมาบัติ

อะไรก็ไม่ได้ เพราะความโลภแท้ๆ ทั้งไม่เป็นประโยชน์แก่คนอื่นอีกด้วย ดังเมล็ดข้าวโตๆ นี่แหละ มันสูญพันธุ์ไปก็เพราะความโลภนี้แหละ ถ้าละความโลภได้วางใจให้เป็นกลางๆ ก็จะมีแต่ความเยือกเย็นเป็นบรมสุขถ่ายเดียว

ขอทุกๆ คนจงทำใจให้เป็นกลาง ทอดธุระวางอดีต อนาคต เอาไปจดจ้องมองแต่อารมณ์อันหนึ่งให้ได้ ก็จะมีแต่ความสุขถ่ายเดียว

เอาล่ะ นั่งสมาธิกัน.



๔ จิตเหนือโลก

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕

วันนี้จะเทศน์ถึงเรื่อง **จิตเป็นใหญ่กว่าโลก จิตเป็นของเหนือโลกทั้งหมด** แต่แล้วก็จิตนั่นแหละก็เป็นไปกับโลกเสียด้วย เพราะว่าถ้าจิตไม่มี โลกอันนี้ก็ไม่มี โลกคือมนุษย์ มนุษย์ที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ก็เพราะมีจิต โลกที่ตั้งเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาได้ก็เพราะมีจิต สิ่งทั้งปวงหมดอยู่ใต้อำนาจจิต เมื่อมนุษย์เกิดขึ้นมามีจิตแล้วก็สร้างโลก จิตก็เป็นทั้งโลก และเป็นใหญ่กว่าโลกเสียด้วย มนุษย์เรามันชอบเป็นอย่างนี้ เราชอบมองดูแต่เรื่องของอื่นๆ นอกตัวของเรา ไม่มองดูตัวของเราให้เข้าใจตามเป็นจริง

มนุษย์ชาวโลกนี้ทั้งหมดเกิดมาแล้วย่อมวุ่นวายเดือดร้อนอยู่กับ**โลกธรรมทั้ง ๘** นี้ทั้งนั้น คือได้สิ่งใดมาอันชาวโลกเขาสมมติว่าได้ก็ไม่อยากให้หลุดจากมือของเราไป แท้จริงแล้วของเหล่านี้เป็นของโลกเขาทั้งสิ้น เราไปถือกรรมสิทธิ์เอาต่างหาก ก็เท่ากับเราไปขโมยเอาของโลกเขามา เมื่อของเหล่านั้นหลุดออกจากมือของเราไป ก็เท่ากับโลกเขามาทวงเอาคืนไป แต่มนุษย์ขี้ขโมยโวยวายว่าของเราหายๆ จึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์ล่ะซี ขี้ขโมย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ

บางคนโทษมากถึงกับร่างกายซูบซีด ป่วยด้วยโรคความเสียใจ หรือถึงกับตายก็มี

ได้ยศชื่อเสียงโด่งดัง มีหน้ามีตาคนนิยมนับถือมาก โลกเขาสวมให้ เข้าใจเอาว่าของปลอมเป็นของจริง ระเริงลืมตัว เวลาเขาไม่นิยมก็หมดสิ่งเหล่านั้น ยังแต่ตัวของเรา นึกขึ้นมาถึงของเก่าก็เสียดายระทมเดือดร้อนเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน

ได้ความสรรเสริญเยินยอ ไปไหนมาไหนมีคนนับหน้าถือตาว่า พ่อตา แม่ยาย ป้าลุง ครูบาอาจารย์ ท่านเธอ คุณหญิง คุณนาย ต่างๆ นานา พอได้ยินเสียงเช่นนั้นหัวใจก็พองโตใหญ่ขึ้น โดยเข้าใจว่าตัวเป็นเช่นนั้นจริง ลืมคิดถึงสภาพของจริงว่าเขายืมเอามาใช้ชั่วคราว เวลาเขาเลิกใช้ เช่น เมื่อเขาเลิก พูดคำอื่นซึ่งตรงกันข้ามกับคำนั้นเสีย ก็เสียใจน้อยใจหาว่าเขาดูถูกเหยียดหยามตน นี่ก็เป็นวิสัยของเด็กไม่รู้เดียงสาอะไรจริงๆ

สรุปแล้ว ได้สิ่งที่เราต้องการ คือ ลาภ ๑ ยศ ๑ สรรเสริญ ๑ ก็มีความสุขใจ โดยเข้าใจว่าตนได้จริงๆ ไม่เข้าใจว่าตนไปยึดเอาของโลกของเขาเอามาเป็นกรรมสิทธิ์ของเราต่างหาก เมื่อของเหล่านั้นเสื่อมหายไปก็เศร้าโศกเสียใจ โดยเข้าใจว่าของเหล่านั้นหายไปจริงๆ มันจะหายไปไหน มันก็อยู่ในโลกนี้แหละ มันหายหนีไปจากเรา มันก็ไปอยู่กับคนอื่นต่อไป ถ้ามันหายหนีไปจากโลกนี้ทั้งหมดแล้ว โลกนี้มันก็จะว่างไม่มีอะไรล่ะซี ถ้าบุคคลเอาจิตเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในโลกธรรมแล้วก็จะหมุนไปตาม บุคคลพิจารณาเห็นโทษของมัน เบื่อหน่ายถอนเอาจิตของตนมาตั้งอยู่ในความสงบ จิตก็จะอยู่เหนือโลก เป็นใหญ่ในโลก โลกจะทำอะไรจิตไม่ได้

โลกอันนี้คือ จิตของคนเรามันวุ่นวายเดือดร้อนไม่สงบ กระเพื่อมหวั่นไหวอยู่ตลอดเป็นนิจ คนเราจึงไม่มีโอกาสได้พิจารณาเห็นธรรม (คือความสงบ) ถึงคนทั้งปวงจะไม่สงบก็ตาม ขอให้ตัวเราสงบคนเดียวเสียก่อน ตัวเราก็เป็นตัวโลกคนหนึ่งเหมือนกับเขา ถ้าว่าทำอย่างนั้นได้ ๒ – ๓ คน โลกก็จะสงบไปตามกัน ๒ – ๓ คน ดีกว่าโลกนี้ทั้งโลกจะไม่มีความสงบเลยสักคนเดียว

อันนี้พูดถึงเรื่องโลก **โลกจะสงบหรือวุ่นวายเพราะจิตตัวเดียว คนทั้งหลายเป็นตัวโลกทั้งหมด เรียกว่าคนสร้างโลก เราอยากจะให้เหนือโลกก็ต้องสงบจิตของเรา มองดูตัวเราเห็นตัวของเราแล้วก็สงบจิตอยู่เหนือโลก** ศาสนาคริสต์เขาว่า พระเจ้าสร้างโลก ก็ตัวของเรานี่แหละ พระจิต พระใจ นี่แหละสร้างโลก พระยะโฮวาของเขาสร้างอาดัมกับอีฟ เป็นผู้สร้างโลกทีแรกคู่แรก ของเรานั้นเอาใจตัวเดียวนี่แหละสร้างโลก ลองคิดดูซี เรื่องทั้งหมดร้อยแปดพันประการออกไปจากใจตัวเดียวทั้งนั้น คิดดี ชั่ว หยาบ ละเอียด อิจฉา สารพัดทุกอย่าง ความชั่ว ความดีมันสร้างโลกให้เกิดขึ้นมา คิดทำบุญทำกุศลทำทาน รักษาศีล เมตตาภาวนา ก็ใจนั่นแหละเป็นคนสร้างให้เกิดความดีความงามเหล่านั้นขึ้นมา แต่ความดีมีผลให้เกิดความสุข เมื่อเรายังอยู่ในโลกนี้ยังไม่พ้นจากโลกไปได้ จงสร้างความดีไว้ให้มากๆ เพื่อจะได้อาศัยอยู่ไปก่อน

เรารู้อย่างนี้แล้ว ทุกๆ คนพากันสร้างความดี เข้าใจความดีรักษาความดี เมื่อรักษาความดีอย่างนี้แล้ว มันก็จะสงบสุขไปเองพุทธศาสนาสอนให้ทำจิตสงบเป็นพื้นฐาน ไม่ให้ทำกรรมทำเวรแก่ใครๆ ทั้งหมด เราเป็นชาวพุทธเราก็ปฏิบัติตามนั้น จึงจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธแท้ ไม่เป็นชาวพุทธแต่ชื่อ

เขาบอกว่า ดีแต่เราคนเดียว ไม่ทำความชั่วแต่เราคนเดียว มันจะอยู่กับเขาได้อย่างไร อยู่ได้ ทำไมจะอยู่ไม่ได้ โลกอันนี้อยู่ได้ด้วยความดี หากชั่วทั้งหมดแล้ว โลกจะอยู่ได้อย่างไร โลกก็เป็นโลกวินาศบรรลัยกัลป์ล่ะซี ความชั่วมันยุแหย่จิตใจของบุคคลที่ไม่มั่นต่อความดีให้หลงตามไป แต่จิตใจของบุคคลที่มั่นคงในความดีแล้ว หายุแหย่หรือหลอกลวงได้ไม่ **อันความดีนั้นมีน้อย แต่เป็นของหายาก ความชั่วนั้นมีมาก แต่เป็นของหาง่าย อันคนดีมีอยู่สักคนหนึ่งเป็นเหตุให้พยุงโลกอันนี้ไว้ไม่ให้ล่มจม** เหมือนกับเรือล่มในทะเลอันมองไม่เห็นฝั่ง ผู้มีชีวิตก็หมดอาลัยในชีวิต แต่หากมองเห็นเกาะอะไรสักอย่าง ผู้มีชีวิตอยู่นั้นก็มีหวังในชีวิตอยู่บ้าง

เราเรียนจากตำราเอาตำรามาสอนคนอื่นนั้นดีนัก แต่ตัวผู้สอนนั้นไม่ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เขาย่อมไร้คุณค่า เราต้องทำตัวอย่างให้เขาเห็น คนอื่นจึงจะทำตาม จึงว่าให้พิจารณาถึงตัวของเราเสียก่อน เราทำอะไรมันถูกต้องไหม มันเป็นความดีไหม เราไม่ต้องเพ่งสอนแก่คนอื่น แนะนำคนอื่น เราอบรมความดีให้มันดีขึ้นมาในตัวของเราเสียก่อน มันจะเป็นการแนะนำเขาในตัว เป็นตัวอย่างไปในตัว ไม่ต้องบอกต้องสอน เขาไม่ทำตามเรา เราก็ดีของเราอยู่แล้ว เขาทำตามเรามันก็ดีไปตามกันหมด

เรื่องจิตใจมันของกว้างขวาง จึงว่าใจน่ะมันเป็นคนสร้างโลกสร้างธรรม เป็นคนอยู่เหนือและเป็นตัวโลกในตัว ในตัวของเรานี้มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ อย่างเท่านั้น แต่มันทำงานได้ครบหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราต้องรักษา ๖ อย่างเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปรักษาอย่างอื่น ตาเห็นรูปสวยสดงดงามสะอาดสะอ้านสง่าราศี เป็นที่

เพลิดเพลินเจริญใจ รักษาไว้อย่าให้ไปลุ่มหลง เพราะรูปที่เราเห็นที่มันสวยสดงดงาม มันก็เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง มันเกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วก็ดับสูญไป มันต้องเป็นสภาพอย่างนั้น ของในโลกมันต้องมีทั้งของสวยสดงดงามและมีขี้ริ้วขี้เหร่ อย่าไปดูแต่ของสวยสดงดงาม ดูของสวยงามก็เพลิดเพลินเจริญใจ น่ารักใคร่ชอบใจ ของชั่วของเลวทรามก็ไม่อยากดู นั่นแหละวิสัยของตาเป็นอย่างนั้น วิสัยของหูก็เป็นเช่นเดียวกัน ชอบเสียงเพราะอ่อนหวานนิ่มนวล มันก็แสดงถึงเรื่องโลกอีกเหมือนกัน ความชอบเป็นโลกอันหนึ่ง ความไม่ชอบก็เป็นโลกอันหนึ่ง เราสร้างโลกอยู่ในตัวของเรานี่แหละ เพราะใจของเรามี เราถึงได้สร้างโลกของเราขึ้นมาในที่นี้ ชอบฟังเสียงเพลงหรือขับเพลงอะไรต่างๆ ชอบเสียงที่นิ่มนวลอ่อนหวาน ยกยอชมเชยสรรเสริญก็ชอบใจ นั่นมันสร้างโลกขึ้นมาในตัวแล้ว จมูกถูกกลิ่นหอมหวนชวนให้คิดถึงกลิ่นนั้นอยู่เสมอๆ เมื่อกลิ่นนั้นหายไปก็อาลัยอาวรณ์ อยากจะให้อยู่กับจมูกนั้นเรื่อยไป อันนั้นเรียกว่าติด ครั้นเหม็นก็ไม่ชอบใจอีกแหละ เกลียดชังนั้นก็เป็นเรื่องสร้างโลกขึ้นอีก รสก็เหมือนกัน รสอะไรอร่อยก็ชอบ ไม่เอร็ดอร่อยก็ไม่ชอบ กายสัมผัสถูกต้องสิ่งที่นิ่มนวลอ่อนนุ่มก็ชอบใจ แข็งกระด้างไม่ชอบ นี่มันสร้างโลกขึ้นมาในตัวนี้ ใจคิดถึงเรื่องอื่น อารมณ์ต่างๆ เพลิดเพลินหลงลืมตัว คิดไปเพลินไป สนุกสนาน ไม่ทราบอะไรล่ะ แต่สนุกเพลินหลงเมาตัวเอง คิดในสิ่งที่ตนชอบ สิ่งที่ไม่ชอบก็ไม่คิด ธรรมารมณ์คืออารมณ์ที่มันเกิดมาในใจของเรา ก็เป็นเรื่องสร้างโลกอย่างหนึ่ง ผู้ที่ต้องการไม่อยากจะสร้างโลก เห็นโทษเห็นภัย เห็นสิ่งที่ดีและไม่ดีเป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกอันนี้ เราจะละดีและไม่ดีเสียเมื่อไหร่ เราจึงพ้นจากโลกได้ ถ้ายังยินดีพอใจกับของดีของไม่ดีอยู่แล้ว ก็ยังอยู่กับโลก ติดโลกนี้ไม่พ้นจากโลกได้

อายตนะทั้ง ๖ นี้มันเกิดในที่เดียวกัน (คือจิต) แต่ชอบอารมณ์และรับเอาอารมณ์ต่างๆ กัน มันจึงทำให้จิตยุ่ง ท่านอุปมาไว้เหมือนสัตว์ ๖ ชนิด ผูกไว้ในหลักเดียวกัน คือ ลิง ๑ สุนัขบ้าน ๑ สุนัขจิ้งจอก ๑ นก ๑ งู ๑ จระเข้ ๑ แต่ละตัวจะวิ่งไปสู่จุดหมายของตนๆ ลิงก็จะวิ่งขึ้นต้นไม้ สุนัขบ้านมันก็จะวิ่งเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกมันก็จะวิ่งเข้าป่าช้าหากินซากศพ นกมันก็จะบินเข้าป่า งูมันก็จะเลื้อยเข้าถ้ำ จระเข้มันก็จะวิ่งลงน้ำ แต่มันไปไม่ได้เพราะมันผูกอยู่กับหลัก (คือ จิตตัวเดียว) จิตผู้ไม่รู้เท่ามันจึงทำให้ยุ่ง ผู้ฝึกหัดปฏิบัติรู้เข้าใจเรื่องเหล่านี้ตามเป็นจริงว่า **วิสัยของอายตนะทั้ง ๖ นั้น มีชอบกับไม่ชอบเท่านั้น แล้วปล่อยวางเสียไม่ไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ จิตก็จะกลายมาเป็นใจเฉยอยู่กลางๆ นั่นแหละจึงเป็นธรรมเห็นธรรม ไม่เป็นโลก อยู่เหนือโลก พ้นจากโลก**

ผู้จะอยู่เหนือโลก พ้นจากโลก ต้องรู้เรื่องของโลกทุกแง่ทุกมุม รู้เรื่องของโลก ก็รู้อายตนะทั้ง ๖ นี่แหละ ไม่นอกเหนือไปจากอายตนะทั้ง ๖ หรอก เช่น ตาเห็นรูป เป็นต้น ตามรู้เท่าเรื่องของมัน แล้วจิตมันจะหยุดนิ่งเฉย ไม่เข้าไปปรุงแต่งและเข้าไปยึดถือ ถ้าไม่รู้เท่าเรื่องของมันแล้ว จิตมันจะปรุงแต่งไม่มีที่สิ้นสุด เป็นต้น

การทำจิตไม่ให้หมุนไปตามอายตนะ ๖ คือ ปรุงแต่งส่งส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นการหักกงกำแห่งล้อของวัฏจักร นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้ ถึงหักกงกำแห่งวัฏจักรไม่ได้อย่างเด็ดขาด ได้เพียงชั่วครู่ชั่วคราวก็นับว่าดีอักโขแล้ว ดีกว่าไม่รู้วิธีหักเสียเลย

จิตที่จะเป็นโลก หมุนไปตามโลก หลงใหลมัวเมาไปตามโลกก็ดี ก็จิตดวงเดียวนี้ จิตที่จะให้เกิดปัญญาวิชชาฉลาดรอบรู้เรื่องของโลก ไม่ให้หมุนไปตามโลก หลงใหลไปตามโลก ก็จิตดวงนี้ได้ฝึกฝนอบรมไว้ดีแล้ว ส่วนกายซึ่งเป็นผลเกิดจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมนั้น เขาทำไว้แล้ว จิตเป็นผู้มาครอง เรามีอิสระสามารถทำความดีได้เต็มที่ สามารถทำให้จิตอยู่เหนือโลกได้โดยไม่กีดขวาง และไม่กระทบกระเทือนใครๆ ทั้งหมด

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เรามาหาผู้สร้างโลกเสียก่อน ผู้คิดสร้างโลกทีแรกคือตัวใจ ตัวศาสนาก็คือตัวใจนี่แหละ พระสิทธัตถราชกุมารไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าหรอก ตัวใจนั่นต่างหากเป็นพระพุทธเจ้า ให้หาตัวใจเสียก่อน เราทุกๆ คนต้องมีใจทั้งนั้น ถ้าไม่มีใจก็คือคนตาย ถ้าไม่มีใจก็ไม่ได้เกิด มีใจจึงค่อยเกิดมา ฉะนั้นจึงให้หาใจ ใจคือตัวกลางๆ ไม่มีอะไรทั้งหมด ไม่มีอดีตอนาคต อยู่กับปัจจุบันอันเดียว ไม่คิดดีคิดชั่ว คิดหยาบและละเอียดก็ไม่คิด แต่มีความรู้สึกตัวอยู่ อันนั้นแหละตัวใจ

อันที่เราคิดนั่นมันเป็นตัวจิตต่างหาก จิตคืออาการของใจนั่นเอง มีใจแล้วจึงค่อยมีจิต มันปรุงมันแต่งมันคิดมันนึกมันส่งส่ายทุกอย่างทุกประการล้วนแต่ตัวจิต จิตกับใจมันต่างกันอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่าง

เกิดขึ้นมามันต้องมีอันหนึ่งเสียก่อน มีอันหนึ่งแล้วจึงค่อยมี ๒ มี ๓ เกิดไปจากอันหนึ่งทั้งนั้น อย่างเราตั้งบ้านตั้งเรือน เราก็ตั้งเสาหนึ่งลงเสียก่อน เป็นเสาเอก แล้วค่อยตั้งเสา ๒-๓ ต่อไป คนเราก็ตั้งอันหนึ่งคือใจเสียก่อน จึงค่อยกลายออกไปเป็นจิต ให้หาตัวนั้นแหละให้เห็นเสียก่อน ถ้าหากไม่เห็น เอาง่ายๆ อย่างนี้ก็ได้ กลั้นลมหายใจลองดูก็ได้ กลั้นลมหายใจสักอึดหนึ่ง ไม่มีอะไรหรอก ไม่คิดไม่นึกแต่มี **ความรู้สึก** อยู่เฉพาะตัวเอง ตัวนั้นแหละเรียกว่า **ใจ** แต่ว่ากลั้นลมหายใจนั้นได้ชั่วขณะ เวลาลมหายใจระบายออกมันก็เลยหายไปเสียไปเป็นจิตเสียอีกแล้ว จึงสมกับที่เรียกว่าลมหายใจ คือลมน่ะมันหายเอาใจออกไป หายใจมันก็ออกไปตามลมนั่นแหละ พอกลั้นลมเท่านั้นล่ะหยุดเลย อันนี้ใช้ประโยชน์ได้มากเหมือนกัน เวลาเจ็บหนักๆ กลั้นลมหายใจก็ทุเลาไปหน่อย หากความโกรธ ความโลภ ความหลงเกิดขึ้นมา กลั้นลมหายใจหายไปพักหนึ่ง คือ มันเห็นใจนั่นเอง พอกลั้นลมหายใจก็เลยเห็นใจตรงนั้นแหละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็เลยหายไปหมดจึงให้หาใจตัวนั้นให้เห็นเสียก่อน

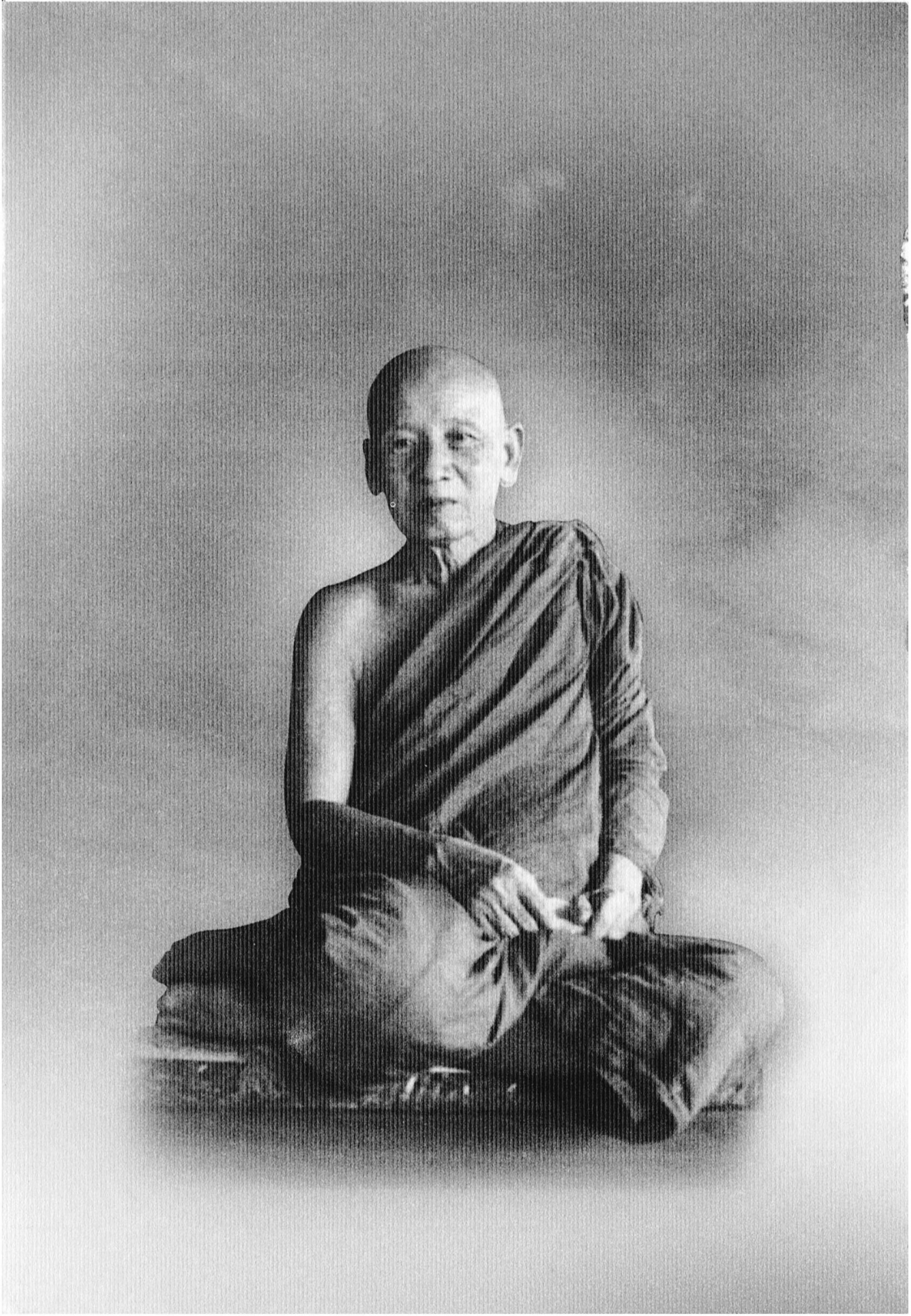
ทำอย่างไรจึงจะเห็นจิตเห็นใจ มันไม่มีตนมีตัว มีแต่สถานที่เท่านั้น อวัยวะในตัวของคนเราทั้งหมดนี้มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น จิตหรือใจอยู่ได้ทั้งหมด เอาไฟลองจี้ดูที่ปลายมือปลายเท้าดู จะเจ็บเหมือนกันทั้งนั้น จิตหรือใจคือผู้รู้สึกนั่นเอง เหตุนั้นจึงต้องใช้เอาคำบริกรรม นึกพุทโธคำเดียว อย่านึกสิ่งอื่น นึกพุทโธๆ อยู่อันเดียวเท่านั้นแหละ จิตก็จะอยู่ที่นั่น จะเห็นจิต ถ้ามันหนีออกไปจากพุทโธก็เห็น เดี๋ยวนี้ไม่เห็นแล้ว ไปแล้ว นึกพุทโธอีกมันก็เห็นอยู่นั่น ให้เห็นตัวพุทโธอยู่ตลอดเวลา เมื่อนึกพุทโธๆ ชำนิชำนาญนานเข้า

ส่วนพุทโธมันจะลืมหายไป เหลือแต่ใจผู้เดียว คือผู้ไม่คิดไม่นึก จะมีแต่ความรู้สึก หรือบางทีความรู้สึกนั้นก็หายไปด้วย

ใจนี้เป็นของหายาก รู้วิธีที่จะหาใจแต่หามันไม่เจอสักที มันก็หายากอยู่เหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักใจแล้วปฏิบัติกัมมัฏฐานยากนัก บางคนปฏิบัติมาเป็นเวลาสิบๆ ปีก็ไม่เห็นใจสักที เห็นแต่จิต ความจริงคำว่าเห็นจิตนั้น คือเห็นแต่อาการ ความคิดนึกปรุงแต่งของมันเท่านั้น ผู้ไปคิดนึกปรุงแต่งนั้นไม่เห็น จึงเรียกว่าเห็นแต่อาการของมัน ถ้าเห็นตัวผู้คิดนึกปรุงแต่งแล้ว มันจะเข้ามาเป็นใจ คือหยุดนิ่งเฉยเลย อุปมาเหมือนบุคคลผู้ตามรอยโค เห็นแต่รอยยังไม่เห็นตัวมัน เรียกว่า 'ตามจิต' ไม่ใช่ 'เห็นจิต' เห็นจิตหรือรู้เท่าทันจิต จิตก็หยุดนิ่งเฉย ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรๆ ทั้งหมด นั้นเรียกว่าจิตรวมมาเป็นใจแล้ว คนที่ปฏิบัติมานานเป็นสิบๆ ปีก็ไม่เคยเห็นจิตตนเลยสักที ก็เพราะใจตามแต่อาการของจิตเหมือนบุคคลไปตามแต่รอยโค เลยไม่เห็นตัวโคเลยสักที ถ้าไปเห็นตัวโคแล้วใครเล่าจะไปตามรอยอีก

จิตกับใจพระพุทธองค์ก็ทรงแสดงไว้ว่าเป็นอันเดียวกัน จิตอันใดใจก็อันนั้น ใจอันใดจิตก็อันนั้น แต่พระองค์ทรงแสดงไว้เป็น ๒ อย่าง ผู้เขียนจึงได้อธิบายอาการของมันไว้อย่างนั้น ขอให้นักปฏิบัติผู้มีวิจารณญาณทั้งหลายจงพิจารณาดู ท่านอาจเห็นตามนั้นก็ได้ หรือไม่เห็นตามนั้นก็ได้ ย่อมเป็นสิทธิของทุกๆ คน

ต่อนี้ไปจงนั่งสมาธิภาวนา.



๕ โอวาทปาฏิโมกข์

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๒๐

วันมาฆปุณณมี ตามความนิยมถือเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง ทางพุทธศาสนา เรียกว่า **วันจาตุรงคสันนิบาต** พระพุทธเจ้าประชุมสงฆ์มีองค์ ๔ ประการ

องค์ที่ ๑ เป็นวันมาฆะเดือนสามเพ็ญ (มาฆะคือ ๓ นั่นเอง)

องค์ที่ ๒ พระภิกษุทั้งหลายมารวมกัน ณ ที่นั้น ๑,๒๕๐ องค์ โดยมิได้เชื้อเชิญอาราธนา แต่บังเอิญมาพร้อมๆ กันในเวลาตะวันบ่ายวันนั้น

องค์ที่ ๓ พระภิกษุที่มาทั้งหมดนั้นล้วนแต่เป็นเอหิภิกขุ คือ พระพุทธเจ้าบวชเอง

องค์ที่ ๔ เรียกว่า วิสุทธิอุโบสถ คือ ไม่ต้องสวด เมื่อมาประชุมพร้อมเพรียงกันแล้วพระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ มีเนื้อความโดยย่นย่อ ๓ ประการ คือ

สพฺพปาปสฺส อกรณํ **การไม่ทำบาปทั้งปวง**

กุสลสฺสูปสมฺปทา **การถึงพร้อมด้วยกุศล**

สจิตฺตปริโยทปนํ **ชำระใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์**

วันประชุมสันนิบาตเช่นนี้ พระพุทธเจ้าในอดีตที่ล่วงมาแล้ว บางท่านบางองค์ก็ประชุมพระสงฆ์นับเป็นจำนวนหมื่นๆ องค์ บางท่านบางองค์ก็ไม่ถึง และบางท่านบางองค์ก็ประชุม ๒ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง ไม่เกินนั้น แต่ในศาสนาพระโคดมพระบรมครูของเราท่านประชุมครั้งเดียว วันมหัศจรรย์เช่นนี้จึงมีครั้งเดียว ที่ว่ามหัศจรรย์ที่สุดก็คือว่า พระภิกษุที่มาประชุมล้วนแต่ไม่ได้นิมนต์ และล้วนแต่เป็นเอหิภิกขุด้วยกันทั้งนั้น วันนั้นเป็นวันเพ็ญ วันอุโบสถด้วย นี่จึงว่าเป็นวันมหัศจรรย์ บรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงยึดถือเป็นประเพณีเครื่องระลึกถึงคุณงามความดีและระลึกถึงความมหัศจรรย์นั้นตลอดมาจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ข้อสำคัญที่สุดที่ควรระลึกและเป็นสาระอย่างยิ่งก็คือ สัจธรรมที่พระองค์ตรัสเทศนาไว้ยังมั่นคงมาจนกระทั่งทุกวันนี้ ใครปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมอันนั้น ธรรมนั้นก็เป็นของดีมีค่าอยู่ตลอดกาลเวลาไม่เสื่อมคลาย ฉะนั้น วันนี้จะแสดงเฉพาะหลักธรรม ๓ ประการที่ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การประกอบด้วยกุศลกรรม และชำระใจของตนให้ใสสะอาดบริสุทธิ์

การไม่ทำบาป บาปในที่นี้พูดกันถึงเรื่องบาปของกายของใจ บาป หรือ *ปาโป* เป็นภาษาบาลี แปลว่า ของสกปรก ของน่าเกลียด หรือความชั่ว ที่พระองค์ตรัสว่าการไม่ทำบาป ก็คือไม่ทำของสกปรกของน่าเกลียดนั่นเอง คำว่าสกปรกในที่นี้ ต้องเห็นด้วยใจของตนเอง

การเห็นด้วยใจของตนเองจึงจะเรียกว่าเห็นธรรม ธรรมนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นของจริงของมีอยู่โดยแท้ คำว่า 'บาป' ในที่นี้สกปรกจริงๆ เป็นของมีจริงๆ ไม่ใช่ไม่มี แต่คนเราไม่รู้จักของสกปรก เลยไม่เห็นเป็นบาป เลยไม่เห็นของจริงของแท้ เพราะเห็นของสกปรกแล้วเข้าใจว่าเป็นของสะอาด เห็นของเน่าของปฏิกูลเข้าใจว่าเป็นของหอม เหตุนั้นคนจึงละได้ยาก ถ้าเห็นเป็นของสกปรกกันจริงๆ จังๆ เหมือนกับการเห็นของภายนอก เช่น ของปฏิกูลโสโครก น้ำเน่าพร้อมทั้งสกปรกอีกด้วย กลิ่นก็เหม็นเน่า น้ำก็เป็นของสกปรก ใครจะกล้าโจนลงไปอาบไปดื่ม ไม่มีใครแน่ เห็นแล้วมีแต่จะสะอิดสะเอียน ไม่อยากเข้าไปใกล้ ถ้าเห็นบาปเป็นของสกปรกและเป็นของเน่าอย่างนั้นก็ไม่กล้าทำ คิดดูอย่างนี้ก็แล้วกัน ใจของเราเวลามันสกปรกมันมืดมิดเศร้าหมอง สมมุติว่าไม่พอใจในใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมา มันทำให้ใจเศร้าหมองไม่ผ่องใสและเบิกบาน จะพูดจะคุยกับใครก็แสดงปฏิกิริยาอาการไม่ดีไม่งามปรากฏออกมา แสดงอาการเศร้าหมองไม่เบิกบาน ผิวพรรณหน้าตา กิริยามารยาท ทุกสิ่งทุกส่วนสกปรกทั้งนั้น เราจะแต่งตนแต่งตัวให้สวยสดงดงามสักเท่าไรก็ตามเถิด ถ้าภายในใจมันสกปรกแล้วภายนอกก็ไม่น่าดูทั้งหมด เพราะใจเป็นใหญ่ เมื่อใจสกปรกใจเน่าแล้วสามารถที่จะบังคับกายให้เป็นของเน่าไปด้วย ของไม่ดีเช่นนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า 'บาป'

บาปเบื้องต้นเกิดตรงใจนี้เป็นขั้นแรกก่อน ต่อนั้นไปบาปจะหนักเพิ่มขึ้น จะต้องพูดจาหยาบคาย จะต้องประหัตประหารฆ่าฟันซึ่งกันและกันเพิ่มหนักเข้าทุกที มืดมิดไปหมดไม่รู้จักดีชั่ว แม้แต่ผู้มีพระคุณเช่น บิดามารดาก็ฆ่าได้ อย่างที่เราเคยได้เห็นข่าวในหนังสือพิมพ์

คนติดเฮโรอีนจนหน้ามืด ขอสตางค์ซื้อเฮโรอีนไม่ได้ก็ฆ่าแม่ทุบตีแม่ คุณความดีไม่ทราบหายไปไหนหมด นั่นแหละคือบาป อย่าให้มันถึงบาปขั้นนั้น ถ้าถึงขั้นนั้นแล้วไม่มีหนทางแก้ไข ดังนั้นให้เห็นบาปภายในใจของเราเสียก่อน แล้วรีบแก้ไขอย่าให้คนอื่นทันเห็น อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสไว้ว่า "ผู้ใดอดกลั้นและอดทนต่อความโกรธ ผู้นั้นได้ชื่อว่าทำตามโอวาทคำสอนของเราตถาคต" การได้ชื่อว่าเชื่อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้

ผู้ใดเห็นคนอื่นโกรธไม่พอใจตนแล้วโกรธตอบเขา ผู้นั้นได้ชื่อว่าเลวกว่าคนที่โกรธตนนั้นเสียอีก เปรียบเหมือนกับเขาคลุกคลีกับของเน่าปฏิกูล หรือว่าเขาอาบขี้โคลนเหม็นเน่าเหม็นหึ่งอยู่ ถ้าเรากระโจนลงไปอาบกับเขาได้ก็ชื่อว่าเราเลวกว่าเขา เพราะเราเห็นแล้วรู้แล้วว่าเป็นของเน่าของปฏิกูลแล้วยังลงไปคลุกคลี หรือสมมุติว่าพวกหนอนทั้งหลายที่ลอยอยู่กับของเน่าของปฏิกูล เราเป็นคนเห็นของเน่าของปฏิกูล แต่ก็ยังลงไปนอนจมเหมือนกับเขานั่น ลอยอยู่กับเขานั่น แล้วใครจะดีกว่ากัน ใครเป็นคนเลว ใครเป็นคนดี หนอนดีกว่าคน หรือคนดีกว่าหนอน ลองคิดดู เหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ถ้าหากว่าเขาทำชั่วแล้วเรายังไปทำเข้าอีกก็เรียกว่าเลวกว่าเขา

ความสำคัญอยู่ตรงที่จะเชื่อพระพุทธเจ้าหรือไม่เชื่อ ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าก็เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าจริงๆ ถ้าเห็นแล้วไม่เชื่อเรียกว่ายังไม่ได้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า *สาวกสงฺโฆ* หมายถึงผู้ฟังและปฏิบัติตามพระองค์ *สุปฏิปนฺโน* ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงเชื่อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ***สพฺพปาปสฺส*** หมายถึง ความชั่วความสกปรก

ทั้งหมด ไม่ว่าจะอันหนึ่งอันใดในเรื่องความโกรธ ความโลภ ความหลงมัวเมาประมาททุกสิ่งทุกประการ การปฏิบัติธรรมไม่ต้องปฏิบัติมาก ปฏิบัติอันเดียวเท่านั้น เรื่องเดียวเท่านี้แหละ ให้ได้กันจริงๆ เราละตรงไหน เว้นตรงไหน ได้ขนาดไหน แล้วก็ให้รักษาเอาไว้ให้มั่นคง คือปฏิบัติไว้ให้คงเส้นคงวา ได้ชื่อว่าเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติต้องอาศัยปัญญาด้วย ถ้าหากไม่รู้ถึงเรื่องความสกปรกเสียแล้วก็ไม่ทราบว่าจะไปละสกปรกได้อย่างไร ปัญญา คือความรู้ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ของสกปรกและรู้ของสะอาด นี้คือตัวปัญญา เราจะเรียนศึกษาไปสักเท่าใดก็ตาม ถ้าหากไม่รู้ไม่เห็นของสกปรกอย่างที่ว่านี้แล้วมันก็ไม่มีคุณค่าประโยชน์อะไรแก่เรา การศึกษาเล่าเรียนการปฏิบัติก็เหมือนกัน จะปฏิบัติไปกี่ปีๆ ก็ตามเถิด ถ้าหากเรายังละบาปไม่ได้ก็ไม่มีประโยชน์แก่เราเลย จึงว่าให้พยายามให้เห็นคุณค่าประโยชน์ในการปฏิบัติและการศึกษาที่ได้เล่าเรียนหรือสดับตรับฟังมา ให้เห็นคุณค่าเหล่านั้นด้วยตนเอง ให้มันเป็นประโยชน์แก่ตนจริงๆ ให้ได้ เมื่อเรากระทำได้อย่างนี้แล้ว เราจะกล้าหาญ กล้าพูดกล้าทำ ถ้าหากว่าความรู้ไม่ชัดไม่เจนและไม่จริงจัง ก็ไม่ทราบว่าอะไรเป็นอะไรมั่วสุมกันไปหมด มีแต่จะเรียน มีแต่จะรู้ มีแต่จะเอา ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สอนให้เอา สอนให้ละชั่ว ละสิ่งที่สกปรก คำสอนของพระองค์เปรียบเหมือนกับสบู่หรือผงซักฟอก มีแต่จะชำระของสกปรกถ่ายเดียว จะต้องกำจัดออกให้หมด ที่ว่า *สพฺพปาปสฺส อกรณํ* ไม่ทำความชั่วทั้งปวงนั้น ไม่ได้ใช้บังคับว่าอย่าทำความชั่ว ท่านก็ไม่พูดถึงขนาดนั้น ความชั่วไม่ทำ คือถ้าเห็นว่าชั่วด้วยตนเองแล้วมันบังคับตนเองได้ มันงดเองได้ พระพุทธเจ้าบังคับก็ไม่มีประโยชน์ บิดามารดาอุปัชฌาย์บังคับก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าบังคับ

แล้วก็ต้องเดือดร้อน หรือมิฉะนั้นก็จะโกรธคนอื่นที่บังคับ เพราะตนไม่เห็นโทษ ถ้าเห็นด้วยตนเองตราบใดแล้วนั่นแหละจึงจะรู้สึกว่าเป็นของไม่ดี หยุดทำเอง ละเว้นเองด้วยความสมัครใจ

ที่เราพูดกันว่า **'เห็นกงจักรเป็นดอกบัว'** นั้น มีนิทานท่านเล่าไว้ ลูกชายคนเดียวอยากจะไปค้าขายทางเรือกับเขา มารดารักลูกที่สุดกลัวจะไปลำบากตรากตรำจึงไม่ยอมให้ไป กีดกันทุกวิถีทาง สุดท้ายลูกวิ่งจะไปลงเรือจะไปค้ากับเขา แม่สกัดกั้นไว้ก็โกรธ ได้ทุบแม่ตายพอลงเรือไปกับเขา เกิดเรือไม่วิ่ง เมื่อเรือไม่วิ่งในเรือก็ต้องมีกาลกิณีแน่นอน เขาจึงพากันเสี่ยงทายหาตัวกาลกิณี ชายนั้นจับสลากถูกเป็นตัวกาลกิณีถึง ๓ ครั้ง เขาจึงลงความเห็นว่าคนนี้แน่นอนที่เป็นกาลกิณีถูกจับใส่แพลอยน้ำไป ต่อมาแพไปค้างติดอยู่ที่เกาะอันหนึ่งกลางน้ำก็ขึ้นไปบนเกาะนั้น บนเกาะมีเปรตตนหนึ่งที่ได้ทำกรรมไว้คล้ายๆ กันกับเขา คือฆ่าแม่อย่างเดียวกัน เปรตตนนั้นมีกงจักรหมุนผันอยู่บนศีรษะ หมุนติ้วอยู่ เลือดไหลอาบอยู่ทั่วทั้งตัว ชายผู้นั้นเห็นกงจักรเป็นดอกบัว ส่วนเลือดที่หยดย้อยทั่วทั้งตัวของเปรตนั้นเห็นเป็นสายสร้อยเครื่องประดับเครื่องสังวาลย์สวยงาม จึงร้องขอเขา เปรตตนนั้นบอกว่าไม่ใช่ดอกบัว เป็นกงจักรต่างหาก ฉันเดือดร้อนจะตาย วิ่งอยู่นี่ไม่สงบสงัดเลย อันนี้ก็ไม่ใช่สายสร้อยเครื่องประดับ มันเป็นเลือดต่างหาก ก็ไม่ยอมเชื่อ ร้องขอเปรตอยู่ไม่แล้วไม่รอดสักที เปรตตนนั้นก็คิดว่า เห็นจะเป็นกรรมอย่างเรากระมัง มันคงถึงกาลเวลาที่เราจะพ้นกรรมแล้ว เอา ถ้าอย่างนั้นก็ยกให้ จึงเอาไปตั้งบนศีรษะชายหนุ่ม พอกงจักรอันนั้นหมุนอยู่บนศีรษะเท่านั้นร้องจ้าเลย ทีนี้หมดหนทางแก้ไขนี่แหละที่เขาพูดกันว่า 'เห็นกงจักรเป็นดอกบัว' คืออย่างนี้เอง

คนที่เห็นของชั่วเป็นของดีก็เช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเห็นของชั่วเป็นของดี กรรมอันที่เราทำนั้นจึงทำให้เดือดร้อนภายในใจของตนและไม่มีหนทางแก้ไขได้ จึงว่าพยายามใช้ปัญญา ให้รู้จักความชั่วให้รู้จัก *ปาโป* คือบาปเสียก่อน แล้วจึงจะละได้ไม่ว่าบาปเล็กบาปน้อยพระพุทธเจ้าทรงเทศนาพระภิกษุทั้งหลายว่า ถ้าเห็นโทษเห็นความผิดแม้มีประมาณเล็กน้อยก็ไม่กล้าทำ ผู้ชำระกายของตน ผู้ชำระวาจาใจของตนให้สะอาด ต้องพยายามละอย่างนี้จึงจะเรียกว่าคนชอบสะอาดสะอาดทั้งกายทั้งใจ โดยเฉพาะเรื่องใจเป็นใหญ่กว่าเรื่องอื่น พยายามชำระใจอยู่เสมอ พุทธศาสนาสอนให้ละ ไม่ได้สอนให้เอา ละสิ่งเล็กสิ่งน้อยตลอดไปถึงสิ่งที่มันมาก

กุสลสฺสูปสมฺปทา การถึงพร้อมด้วยกุศล *กุสโล* แปลว่า กุศลคนฉลาด มีความฉลาด มีไหวพริบในการที่จะละชั่วทำดี คิดนึกรู้สึกภายในใจของตนเห็นชัดในความชั่วนั้น แล้วพยายามทำทุกวิถีทางที่จะละความชั่วที่มีอยู่และกีดกั้นความชั่วอื่นไม่ให้เกิดขึ้นมา เมื่อละแล้วภายหลังมันจะเกิดขึ้นใหม่ก็พยามยามไม่ให้เกิดอีกต่อไป ดังที่ท่านแสดงไว้ถึงเรื่องความเพียร ๔ ประการ

๑. พยายามละชั่วนั้น

๒. ละความชั่วแล้วอย่าให้มันเกิดขึ้นมาอีก

๓. เจริญความดีให้ค่อยมีขึ้น มีน้อยก็ให้พยายามให้เกิดให้มีขึ้น

๔. เมื่อมีแล้วก็รักษาความดีนั้นอย่าให้มันเสื่อมสูญไป

สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา ละของสกปรกของชั่วแล้วชอบความสะอาดก็ระวังไม่ให้มันสกปรกต่อไปอีก

สจิตฺตปริโยทปนํ คือ ชำระใจอันเดียว ใจนั่นแหละเห็นความชั่ว เห็นของไม่ดีมันสกปรก ใจเป็นผู้เห็นเป็นผู้ชำระ จึงว่าชำระที่ใจ อันร่างกายนั้นต้องชำระไม่มีที่สิ้นสุดตราบใดที่ยังไม่แตกดับ อาบน้ำล้างเหงื่อไคลวันละ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง มันก็เท่านั้นแหละ เมื่อใจมันไม่สะอาดแล้วไม่เห็นอะไรสะอาดเลย ถ้าใจสะอาดอย่างเดียวแล้ว ถึงร่างกายอันนี้จะสกปรกเหม็นหึ่งก็ตามไม่ไปตกนรกหรอก หากว่าสะอาดแต่ภายนอกคือกาย แต่ใจนั้นยังสกปรกอยู่ ก็ไม่สามารถจะพ้นจากนรกได้

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสอน ๓ อย่างเท่านี้แหละ กินความครอบหมดทั้งจักรวาล ผู้ใดมาศึกษาเข้าใจตรงนี้แล้วก็รู้พุทธศาสนาตลอดทั้งหมด ผู้ใดปฏิบัติได้เท่านี้แล้วก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องแล้ว ถ้าหากไม่เข้าใจอย่างนี้จะศึกษาเท่าไรก็ยังไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้า ยังไม่เห็นหลักของพระพุทธเจ้า ไม่เห็นหลักของพระพุทธศาสนา อย่าพากันศึกษามากเรียนมากโดยที่จับหลักพุทธศาสนาไม่ได้ ปฏิบัติไม่ถูก เขาจึงว่าพวกเราชาวพุทธมีเต็มบ้านเต็มเมืองทั้งประเทศไทย เป็นชาวพุทธเด่นที่สุดในโลกสมัยนี้ แต่ก็สกปรกที่สุด นั่นเพราะอะไร เพราะไม่มีหลักธรรมจับหลักธรรมไม่ได้ ปฏิบัติศาสนาไม่ถูก แท้จริงพุทธศาสนานั้นสอนดีแต่คนปฏิบัติไม่ดี มันก็แค่นั้น

ศาสดาดี คำสอนดี แต่ผู้ปฏิบัติไม่ดี ก็ไม่เป็นผล

ศาสดาดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี ก็ไม่ได้ผลคุ้มค่า

ศาสดาไม่ดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี มันก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน

ต้องดีทั้งสาม คือว่าทั้งศาสดา ผู้สอนดี เป็นผู้มีคุณธรรมมีภูมิธรรม คำสอนดี เป็นธรรมะที่ตั้งมั่นในยุติธรรม มีเหตุมีผลนำไปปฏิบัติแล้วได้รับคุณประโยชน์คุ้มค่า และผู้ปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติตามด้วยความพอใจ ความเลื่อมใสศรัทธา ไม่หลอกลวงตนและคนอื่นนั้นจึงได้ผลคุ้มค่า

พระพุทธเจ้าของเราอุบัติขึ้นมาในโลกเป็นศาสดาเอกเป็นศาสดาดี คำสอนก็เป็นคำสอนที่ดี บรรดาพุทธสาวกทั้งหลายก็ล้วนแต่ผู้มีศรัทธาเลื่อมใส ตั้งใจปฏิบัติตรงตามหลักธรรมคำสอนของพระองค์โดยตลอด จึงได้สำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นอเนกประการจึงได้เป็นของมีคุณประโยชน์สืบต่อมาให้พวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติตาม

หลักของพระพุทธศาสนาที่ว่าให้ละบาปบำเพ็ญบุญนั้น เป็นเรื่องของใจอันเดียว คือชำระใจนั่นเอง ในเมื่อเราชำระใจก็เป็นอันว่าละบาปบำเพ็ญบุญพร้อมกันไป ใจนั้นแหละฝึกฝนใจให้เกิดปัญญาให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ถ้าหากเราไม่ฝึกฝนใจ มันก็เพียงแต่เป็นของกลางอยู่เฉยๆ เป็นของกลางแล้วไม่มีประโยชน์ไม่มีคุณค่าอะไรเลย ต้องเอาของกลางนั้นมาพิจารณาฝึกฝนให้เกิดความฉลาด เมื่ออบรมใจถึงตรงกลางแล้วจึงค่อยดูตรงกลางอันนั้น อะไรๆ ก็เกิดขึ้นตรงนั้น ผิดถูก

ดีชั่ว หยาบละเอียด เกิดขึ้นตรงนั้นทั้งนั้น พยายามจับอันนั้นให้ได้ จึงจะรู้ดีชั่วผิดถูก มันเกิดขึ้นที่ตรงกลางนั้น จะละชั่วทำดีก็ตรงนั้นแหละ ไม่ใช่ที่อื่นใด

นี่อธิบายถึงเรื่องหัวข้อในโอวาทปาฏิโมกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาในวันมาฆปุณณมีในสมัยโน้น ๒,๕๒๐ ปีมาแล้ว หากว่าพวกเราทำตามดังที่กล่าวมานี้อย่างถูกต้อง รสชาติของพุทธธรรมในครั้งโน้นก็เหมือนกันกับรสชาติที่เกิดขึ้นในใจเราเดี๋ยวนี้แหละ รสอันเดียวกัน เมื่อเราปฏิบัติถึงตรงนั้นแล้ว จะระลึกถึงพระคุณของพระองค์ว่า ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงนั้นไพเราะที่สุด จับอกจับใจที่สุด น่าเลื่อมใสเคารพบูชาน่านำมาปฏิบัติจริงๆ เห็นคุณค่าธรรมเทศนาแต่ครั้งโน้นเหมือนกันกับครั้งนี้ในเวลานี้ ศาสนาจึงไม่ได้เสื่อมสูญไปจากเดิม มีรสชาติเท่าเดิม มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลเท่าเดิม คนต่างหากถอยหลัง คนเท่านั้นล้าหลังไม่ทันพุทธศาสนา

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เบื้องต้นคือมีศรัทธาเป็นต้นเหตุ ศรัทธาในการที่เราฟังหรือดูตำรับตำรานั้นก็เป็นศรัทธาอันหนึ่ง แต่ว่าศรัทธานั้นยังไม่เข้าถึงทางปฏิบัติ ศรัทธาในการปฏิบัติ คือเราอยากทดลองทดสอบทำดู เมื่อเรามีศรัทธาความเชื่อที่จะปฏิบัติว่า สิ่งนี้แหละเราจะต้องทำให้มันจริงจังลงไป ที่ท่านทำในสมัยก่อนก็เนื่องจากว่ามันเป็นของดี สำเร็จประโยชน์มาแล้ว เหตุนั้นจึงได้มีสืบไว้จนถึงบัดนี้ แต่เรายังไม่ทันทำให้สำเร็จประโยชน์ ฉะนั้นเราจะเชื่อมั่นว่าเป็นของจริงของดี แล้วเราพยายามทำนี่คือวิธีทำให้ใจของเรามีความมั่นคงหนักแน่น ถ้าหากว่าทำสักแต่ว่าทำจะทำเท่าไรๆ ก็แค่นั้นแหละ มันไม่เห็นประโยชน์

นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ท่านั่งขัดสมาธิแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านเลือกสรรแล้ว เป็นท่านั่งที่ดีกว่าวิธีอื่นๆ กระดูกสันหลังเส้นเอ็นทุกอันได้สัดส่วนกันหมด เมื่อนั่งขัดสมาธิแล้ว ตั้งใจดำรงสติให้มั่น ก่อนที่จะทำความสงบให้ผ่อนลมหายใจค่อยๆ ให้มันเบาๆ แล้วจึงกำหนดคำบริกรรมว่า พุทโธๆ หรือจะเอาลมหายใจเป็นอารมณ์เรียกว่า **อานาปานสติ** ก็ได้ สำหรับล่อจิตให้ไปอยู่กับอันนั้น พิจารณาลมหายใจเข้าออกพร้อมกับลมที่อ่อนๆ เบาๆ นั้น ให้จิตมันสงบรวมไปพร้อมๆ กัน จับใจตัวนั้นให้มันได้ ใจที่มันสงบอยู่กับบริกรรมแล้วนั้นหากมันจะส่งส่ายออกไปที่อื่นอีกก็ดึงมาให้อยู่ในที่นั้นใหม่ ให้สติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้มันนิ่งสงบให้ได้.

๖ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้เป็นวันเข้าพรรษามาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่ง พระภิกษุสามเณรที่จะอยู่จำพรรษาจะได้อธิษฐานเข้าพรรษาพรุ่งนี้แหละ และพร้อมกันนั้นก็เป็น**วันอาสาฬหบูชา** คือ วันที่พระพุทธเจ้าเทศนา**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ให้ฤๅษีปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ องค์ฟัง เป็นธรรมเทศนากัณฑ์แรก ฉะนั้นพวกเราจึงพร้อมใจกันทำอาสาฬหบูชาระลึกถึงวันนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เดือน ๖ เพ็ญ พอมาเข้าพรรษานี้เดือน ๘ เพ็ญ ๒ เดือนพอดี

แท้ที่จริงปัญจวัคคีย์นั้นก็เคยเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่านมาแต่ก่อนแล้ว เมื่อครั้งที่พระองค์ทำทุกรกิริยาอยู่ ปฏิบัติอุปัฏฐากพระสิทธัตถราชกุมารเมื่อยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า พวกปัญจวัคคีย์เห็นพระองค์ลดละความเพียรคือกลับคืนมาฉันอาหารอีก เห็นว่าพระองค์มักมากจึงหลบหลีกหนีไป พระองค์จึงได้ประกอบความเพียรแต่ผู้เดียว ได้สำเร็จมรรคผลนิพพานแล้ว จึงมาคิดถึงเรื่องผู้ที่จะมาฟังธรรมเทศนา ใครหนอจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานกับเรา ใครหนอจะรู้เห็นธรรมนี้ได้ ธรรมนี้เป็นของลึกละเอียดเหลือเกิน พิจารณา

ไปถึงอาฬารดาบสและอุทกดาบสว่ามีนิสัยพอจะรู้ธรรมนี้ได้บ้าง เมื่อพิจารณาไปอีกก็ทราบว่าท่านทั้งสองนั้นตายเสียแล้ว ยังเหลือปัญจวัคคีย์นี่แหละ จะมีหูตาสว่างพอสมควร พอจะรู้ได้ พระองค์จึงได้เสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวันอันเป็นที่อยู่ของท่านเหล่านั้น ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ เห็นพระองค์เสด็จมา จึงพูดกันว่า โน่นมาแล้ว คนมักมากโลภมากมาแล้ว มาก็ช่างเถอะ พวกเราอย่าไปต้อนรับเลย เพียงแต่ปูอาสนะไว้ให้ก็แล้วกัน พอพระองค์ไปถึง ที่ไหนได้กุลีกุจอต้อนรับกันหมดทุกคน เมื่อพระองค์ประทับแล้วจึงเทศนาให้ฟัง ทีแรกก็ดื้อด้านไม่ยอมฟัง ในผลที่สุดพระองค์จึงรับสั่งเตือนว่า เราตรัสรู้แล้ว เราเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว อันคำที่เรากล่าวนี้ เธอทั้ง ๕ เคยได้ยินเราพูดมาแต่ก่อนไหม จึงค่อยสะดุดใจน้อมใจฟัง พระองค์จึงได้เทศนาถึงเรื่องธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี่แหละ เรื่องเป็นมาอย่างนี้

วันนี้คล้ายกับวันที่พระองค์เทศนากัณฑ์แรกครั้งนั้น เหตุนั้นเราจึงพากันระลึกถึง การระลึกถึงนี้ หากเราไม่เคยไปเห็นประเทศอินเดียที่ที่พระองค์ตรัสรู้ ถ้าหากผู้นั้นระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะปรากฏเหมือนกับพระพุทธเจ้ายังเทศนาอยู่ ณ ที่นั้น เกิดปลื้มปีติ อิ่มอกอิ่มใจปราโมทย์ขึ้นมา ได้ปสาทะศรัทธาเลื่อมใส เป็นบุญกุศลเหมือนกัน

คราวนี้จะเทศน์ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรให้ฟัง เอาแต่ย่อๆ ธรรมเทศนาที่พระองค์เทศน์นั้น ใจความก็ **อริยสัจ ๔** นี่แหละ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** พระองค์เทศนาอริยสัจ ๔ มีปริวัฏ ๓ รวมอาการ ๑๒ อย่าง กล่าวคือ นี้คือทุกข์ หรือหมายความว่าทุกข์เป็นหนึ่งแล้ว ทุกข์เป็นของควรกำหนด นี่เป็นสอง เราได้กำหนดแล้วนี่เป็นสาม ทุกข์มีอาการ ๓ อย่างนี้

อธิบายคำว่า **'ทุกข์'** ก่อน ทุกคนมีทุกข์อยู่ในตัวตนทุกคนแล้ว แต่ไม่ได้กำหนดก็อย่างพวกเราทั้งหลายนี้ ทุกข์สักเท่าไรๆ ก็ไม่เห็น ไม่เคยเห็นทุกข์ในตัว เห็นแต่ทุกข์คนอื่น จะมาเห็นทุกข์ในตัวก็ต่อเมื่อเจ็บหนัก จนกระทั่งนอนอยู่กับเสื่อกับหมอนจึงค่อยจะเห็นทุกข์ แต่พอหายเจ็บหายไข้ไปแล้วก็เลยระเริงเสีย ไม่เห็นเป็นทุกข์ พระองค์จึงใช้คำว่า ควร ท่านว่าอย่างนั้น คำว่าควรไม่ใช่บังคับมัน เป็นการรำพึงว่าควรกำหนด คือเห็นด้วยตนเองว่าทุกข์เป็นของควรกำหนด

ทุกข์คืออะไร ตั้งแต่เกิดมา ทุกคนเกิดอยู่ในครรภ์ของมารดาก็ทุกข์อยู่แล้ว แต่ว่าไม่รู้จักว่าทุกข์ ก็ลองคิดดู เด็กนอนอยู่ในท้องของมารดา นอนอยู่ในท่าเดียวตั้ง ๗ เดือน ๘ เดือน จึงได้คลอดออกมา จะไม่ทุกข์ได้อย่างไร ถ้าหากพวกเรามาลองนอนอย่างนั้นดู มันจะนอนได้หรือ นั่นจึงว่ามันเป็นทุกข์ คลอดออกมาก็เป็นทุกข์ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นทุกข์ จึงได้เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ แต่เราไม่คิด ไม่คำนึงถึงจึงประมาทมัวเมา ทุกข์จึงควรกำหนดอย่างนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกข์เป็นของควรกำหนด นั่นเป็นอันหนึ่ง พระองค์ได้กำหนดเรียบร้อยแล้ว คือว่ากำหนดแล้วทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นทุกข์ ชัดเจนแจ่มแจ้ง เห็นจริงด้วยตนเอง ทุกข์นี้มันเป็นของประจำโลกอยู่อย่างนั้น พระองค์จึงว่า เกิดขึ้นมาแล้วมีแต่ทุกข์เท่านั้น ทุกข์นั้นดับไปแล้วทุกข์อื่นก็เกิดขึ้นมาอีก แล้วทุกข์นั้นก็ดับไป นั่งมันทุกข์ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ทุกข์นั่งมันดับไป พอยืนทุกข์นั้นเกิดขึ้นมาอีก แต่ไม่ใช่ทุกข์นั่ง เป็นทุกข์ยืน พอยืนแล้วมันเมื่อยก็เดินไปอีก ก้าวไปอีก ทุกข์ยืนนั้นหายไป ทุกข์เดินกลับมาอีก ยังงี้แหละ เวียนไปเวียนมาในอิริยาบถทั้ง ๔ อยู่ตลอดเวลา ทุกข์จึงเป็นของควรกำหนด พระองค์ได้กำหนดแล้ว นี้จึงเรียกว่า อาการ ๓

สมุทัยล่ะคราวนี้ **สมุทัย** คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุมีผลทั้งนั้น พระองค์ตามสืบสาวหาเหตุของทุกข์คือตัวสมุทัย อย่างเราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วขวนขวายหา ก็ต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ ได้บ้างไม่ได้บ้าง ถูกใจบ้างไม่ถูกใจบ้าง เศร้าโศกเสียใจ เดือดร้อนวุ่นวาย เรียกว่ามันประสบเหตุให้เกิดทุกข์ คือความอยาก พระองค์เรียกว่า **ตัณหา** ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่นอกเหนือไปจากตัณหา ๓ ประการนี้

คนเกิดขึ้นมาด้วยกาม กินอยู่ด้วยกาม นอนอยู่ในกาม นั่งอยู่ในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่หนีไปจาก ๕ อย่างนี้ ผู้ใดเกิดมาต้องวุ่นวายอยู่กับของเหล่านี้แหละ เดือดร้อนอยู่กับของเหล่านี้ คือมันข้อง มันติด ไปไม่หลุด ไปไม่พ้น เรียกว่า **กามตัณหา** พระองค์ได้ละแล้ว

ภวตัณหา คือความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากได้โน่นอยากได้นี่ ได้แล้วก็อยากได้อีก เป็นแล้วก็อยากเป็นอีก ไม่อิ่มไม่พอสักทีนี่ก็เป็นทุกข์เพราะความไม่อิ่มไม่พอ เรียกว่า ภวตัณหา พระองค์ได้ละแล้ว

วิภวตัณหา คือความไม่อยากเป็นโน่นเป็นนี่ ไม่อยากได้โน่นไม่อยากได้นี่ ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เพราะความไม่อยากจึงเป็นเหตุให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ เรียกว่า วิภวตัณหา

ทั้งสามนี้เรียกว่า สมุทัย พระองค์ได้ละทิ้งถอนไปหมดแล้ว ไม่ให้มีเหลืออยู่ในสันดานพระองค์เลย

ขันธวิบากทุกข์ซึ่งยังมีร่างกายอันนี้อยู่จึงจำเป็นจะต้องเสวยทุกข์อยู่ด้วยกันทุกรูปทุกนาม แต่พระองค์ไม่เป็นทุกข์เพราะเหตุที่เห็นทุกข์

ซึ่งพระองค์ได้กำหนดแล้ว สมุทัยเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว อย่างความอยาก เราอยากได้โน่นอยากได้นี่ เราไม่เอาล่ะ สละทิ้งเลย ปล่อยวางเลย สละได้จริงๆ นั่นแหละ สมุทัยคือตัณหา ตัณหาเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว รวมเป็นสามเหมือนกัน

นิโรธ คือความดับทุกข์ เมื่อพระองค์เห็นสมุทัย พระองค์ละสมุทัย มันก็เป็นนิโรธเท่านั้นเอง นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง พระองค์ได้ทำให้แจ้งแล้ว

มรรค คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิตัวแรกตัวเดียวเท่านั้นเป็นมรรค ๘ เลย ถ้าความเห็นชอบแล้วก็เป็นอันถูกทั้ง ๘ อย่าง ท่านจึงว่ามรรคทั้ง ๘ รวมลงเป็นอันเดียวกัน รวมลงเป็นหนึ่ง ถ้าให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งแล้ว มรรคทั้ง ๗ ก็มารวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียว คือ **สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ** ก็รวมกันทั้งหมด สัมมาด้วยกันทั้งนั้น สัมมาคือความชอบ ถ้าไม่ชอบก็จะไม่รวมลงเป็นหนึ่งทั้งหมดรวมกันในที่เดียว นี้คือมรรค มรรคเป็นของควรเจริญ พระองค์ได้เจริญแล้ว

อริยสัจ ๔ อันมีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒ คือ อริยสัจมี ๔ อย่าง แต่ละอย่างๆ นั้น มีปริวัฏ ๓ จึงรวมกันเป็น ๑๒ นี้ รวมกันเป็นธรรมในขณะเดียวในขณะจิตเดียว ท่านว่าอย่างนั้น คือ รวมจิตลงได้แล้วจึงเห็นแจ้งในธรรมในขณะนั้น เรียกว่าเห็นในขณะจิตเดียว เหมือนผู้พิพากษาศาลอาญารวบรวมคดีทั้งหมดได้แล้วจึงมานั่งบัลลังก์อ่านคำพิพากษาในที่เดียวฉะนั้น มันยากอยู่สำหรับคนที่ไม่เคยภาวนาพูดอย่างนี้ยากที่จะเข้าใจได้ ถ้าพูดกันง่ายๆ ว่าเราเห็นทุกข์ เมื่อเห็น

ทุกข์แล้ว ความเห็นทุกข์นั่นแหละเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว เห็นทุกข์นั่นแหละเรียกว่าละสมุทัยแล้ว ละสมุทัยมันก็เป็นนิโรธ ความเห็นชอบตัวเดียวนั่นแหละเลยเป็นมรรคทั้งหมด เรียกว่าเห็นธรรมในขณะจิตเดียวนี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่านเทศนาถึงเรื่องอริยสัจ ๔ ให้ปัญจวัคคีย์ฟังมีเนื้อความสรุปลงเพียงเท่านี้

วันนี้เราได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรโดยย่อ ให้น้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของเรา อย่าได้ส่งออกไปหาคนอื่นสิ่งอื่นภายนอกจากตัวของเรา ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในตัวของเรานี้ อยู่ในนี้หมด พระพุทธศาสนาสอนให้น้อมเข้ามาพิจารณาในที่นี้ ไม่ได้สอนออกไปภายนอก สอนออกไปนอกนั้นไม่ใช่ศาสนา มันเป็นโลก สอนพระพุทธศาสนาต้องสอนเข้ามาในที่นี้ทั้งหมด เมื่อเราเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว เราเป็นผู้ถึงซึ่งธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว

อัญญาโกณฑัญญะท่านพิจารณาตาม ท่านก็เห็นชัดตามนัยที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแล้วทุกอย่าง พระองค์ทรงแสดงว่า รู้แล้วอัญญาโกณฑัญญะรู้แล้วหนอๆ เห็นธรรมแล้วหนอๆ เห็นธรรมคืออะไร *ธมฺมจกฺขุ* คือ ดวงตาเห็นธรรม หมายความว่าเห็นภายนอกภายใน ภายนอกนั้นเห็นด้วยตาอย่างที่เล่าให้ฟังนี่แหละ ตัวของเราเป็นก้อนทุกข์ เรียกว่าเห็นด้วยตา ทั้งภายในใจก็เห็นชัดด้วยใจ เรียกว่าเห็นภายนอกภายใน *ธมฺมจกฺขุ อุทปาทิ* ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ความรู้นั่นเห็นชัดขึ้นมาด้วยตนเองแล้ว *ปญฺญา อุทปาทิ* ปัญญารู้รอบ รู้ทั่วหมดทุกสิ่งทุกอย่าง *วิชฺชา อุทปาทิ* รู้แจ้งเห็นจริงทุกสิ่งทุกประการอันเดียวกันนั่นแหละ *ธมฺมจกฺขุ* ปัญญา วิชชา ก็อันเดียวกัน

อาโลโก ไม่มีเครื่องปกปิดในโลกอันนี้ ก็จะปกปิดอะไรอีก ตัวของเราก็เป็นอย่างนั้น ตัวคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น มองหมดไปทั้งโลกก็เป็นอย่างเดียวกัน มันจะปกปิดที่ไหน มันก็เห็นหมดน่ะซี จึงว่า *อาโลโก อุท-ปาทิ* แปลว่า ไม่มีโลก คือว่ามันเป็นธรรมทั้งหมด เห็นแจ้งประจักษ์ทั้งหมด

เราพากันมาฟังเทศน์ฟังธรรม มีอะไรบ้างที่เห็น เห็นพอลางๆ บ้างไหม ชัดเจนในใจของเราบ้างไหม ให้ส่องเข้าภายใน เมื่อรู้แจ้งเห็นในใจของตนอย่างอธิบายมานี้แล้ว จงพากันรักษาความสงบ อบรมสมาธิอันนั้นไว้ให้แน่นหนา แล้วจงใช้ปัญญาที่เกิดจากอันนั้นแหละ อย่าไปเห็นอื่นเลย เห็นเทพบุตรเทวดาอินทร์พรหม เห็นสวรรค์นิพพาน อย่าไปเห็นมันเลย ของพรรค์นั้นไม่ใช่ตัวของเรา เราเห็นแต่ตัวของเราอย่างที่อธิบายให้ฟังนี่ชัดเจนแล้วรักษาอันนั้นไว้

นี่แหละที่แสดงมา พอสมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พวกเราหายากที่จะได้มาพร้อมเพรียงกันฟังธรรมเทศนาเช่นนี้ นี่นับว่าเป็นการดีแล้วที่มานี้ ไหนๆ ก็ได้ทำความดีแล้ว จงทำดีต่อไป อุตสาหะ วิริยะ พากเพียรให้มันถึงที่สุดตามความสามารถของเรา

จงนั่งภาวนากันอีกต่อไป ใครจะภาวนาอย่างไรก็เอาเถอะ บริกรรมเบื้องต้นจะเอาสัมมาอรหัง หรืออานาปานสติ หรือจะยุบหนอพองหนอก็ตามใจ คือว่าหัดเบื้องต้นให้มันชำนิชำนาญทางไหนก็เอา เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้วมันจะวางคำบริกรรมเองหรอก คำบริกรรมเป็นเครื่องล่อ เครื่องอ่อยให้จิตเข้ามาอยู่ในบริกรรมเท่านั้นแหละ ถ้าหากไปยึดเอาคำบริกรรมนั้นถ่ายเดียวไม่รู้เรื่องของจิต จิตไปอยู่นั่นก็เลยเข้าใจว่าคำบริกรรมนั้นเป็นจิต ไปนึกแต่คำบริกรรมนั้นอยู่ไม่แล้วสักที จิตมันก็ไม่รวมลงเป็นสมาธิ บางคนเมื่อจิตรวมลงเป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่แล้ว วางคำบริกรรมเสีย เข้าใจว่าจิตเสื่อมจากสมาธิ สมาธิถอนแล้ว ความจริงเมื่อจิตมันรวมแล้ว มันจะวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่คำบริกรรมก็วางหมด อันนั้นมันเข้าถึงจิตแล้ว ให้กำหนดเอาจิตนั้นจึงจะถูก มันมี ๒ อย่าง คือ

อย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมอยู่ในคำบริกรรมก็ไปยึดเอาคำบริกรรมนั้น บางคนเจ็บหัว ปวดสมอง เพราะไปยึดเอาตรงนั้น บางทีเอาคำบริกรรมไปกำหนดที่หัวใจ หรือปลายจมูก เมื่อจิตรวมก็เจ็บหัวใจหรือปลายจมูกก็มี

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมลงไปแล้ว มันทอดธุระปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันว่าง มันสบาย ให้เอาความว่างนั้นเป็นเครื่องอยู่ ให้พิจารณาความว่างนั้นอยู่ตลอดเวลา อย่าไปอยากรู้อยากเห็นอย่าไปอยากเห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่างๆ เลยจิตถอนอีก ให้อยู่กับความว่างนั้นเสียก่อน อยู่นานๆ ไม่ใช่อยู่วัน ๒ วัน อยู่ตั้งแต่เป็นปี ๙ ปี ๑๐ ปี ก็ให้มันอยู่อย่างนั้นเสียก่อน พิจารณาความว่างนั้นให้เข้าถึงจิตเดิม

เรื่องจิตกับใจ มันคนละอย่างกัน จิตอันหนึ่ง ใจอันหนึ่ง แต่ท่านก็พูดว่าเหมือนกันนั่นแหละ จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใดจิตอันนั้นแต่ทำไมถึงเรียกจิต เรียกใจ ทำไมจึงไม่เรียกอันเดียวกัน มันคงมีแปลกต่างกันอยู่ จะอธิบายให้ฟังถึงความแตกต่างของจิตของใจ

ใจ เป็นผู้วางเฉยอยู่ ที่เรียกว่า ***ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ*** จิตเป็นของเลื่อมใสประภัสสรอยู่ตลอดเวลา ในที่นี้ท่านเรียกจิต ไม่ได้เรียกว่าใจ บางคนว่า จิตเป็นประภัสสรเลื่อมใสอยู่ตลอดเวลา ทำไมจึงต้องชำระ มันยังไม่ทันผ่องใสเต็มที่ มันผ่องใสเพียงจิตเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญา ปัญญามันอีกต่างหากทำใจให้ผ่องใสต้องใช้ปัญญาน่ะซี เหมือนกับเพชรนิลจินดาที่เขาเอามาแต่ดิน เป็นของใสจริงๆ แต่มันมีเศร้าหมอง ต่อเมื่อไปเจียระไนเสียให้ละเอียดลงไปมันจึงค่อยผ่องใสเต็มที่ ฉันใด ใจก็อย่างนั้นเหมือนกัน ใจผ่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา อาคันตุกกิเลส คือจิตที่ไม่ได้รับการอบรมนั่นเอง ไปเกาะเกี่ยวพัวพันเอาอารมณ์ทั้งปวงหมดเข้ามาทำให้ใจมันหมอง เหตุนั้นจึงว่า ใจคือของกลาง อย่างที่เราเรียกว่า ใจมือใจเท้า ใจไม้ อะไรทั้งหมด ถ้าเรียกใจแล้วต้องชี้เข้าใจกลางทั้งนั้น แม้

แต่ใจคน หัวใจอยู่ตรงไหนล่ะ ต้องชี้เข้ามาท่ามกลางอก คือแสดงถึงเรื่องของกลางนั่นเองที่เรียกว่าใจ **ใจไม่ใช่อยู่ที่หัวใจแห่งเดียว อยู่ทั่วไปหมดทั้งร่างกาย ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า มันอยู่ทั่วหมด มันไม่อยู่ที่เก่าดอก มันมีความรู้สึกตรงไหน มีใจตรงนั้นแหละ** ใจตัวกลางนี้ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เป็นของเฉยๆ ไม่มีอดีต อนาคต อยู่ปัจจุบัน ถ้าหากอยากจะรู้ตัวใจจริงๆ เรากลั้นลมหายใจลองดูก็ได้ เดี๋ยวนี้ก็ได้ กลั้นลมสักพักหนึ่งเท่านั้นแหละ ในขณะนั้นไม่มีอะไร มันเฉยเพียงแต่รู้ว่าเฉย แต่ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง

เอ้า ภาวนากันต่อไป.

๗ อัปปมัญญา ๔

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

ฟังเทศน์เรื่อง **อัปปมัญญา** ต่อไป อัปปมัญญา คือ พรหมวิหาร ๔ มี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แต่ว่า 'อัปปมัญญา' นั้นกินความกว้างกว่าพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ นี้เป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ คือ เป็นผู้ปกครองหมู่เพื่อน ต้องมีธรรม ๔ ประการนี้เป็นเครื่องอยู่ ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาจะต้องเดือดร้อน ต้องเป็นผู้มี

เมตตา ปรารถนาจะให้เกิดความสุขความเจริญแก่คนอื่นสัตว์อื่น ๑

กรุณา อยากให้คนอื่นหรือสัตว์อื่นพ้นจากทุกข์ ๑

มุทิตา เมื่อเขาพ้นจากทุกข์แล้วก็ดีใจ พอใจ ๑

อุเบกขา คือ การวางเฉยได้ ๑

คนที่จะวางเฉยได้ต้องมีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาพิจารณาถึงบุญกรรมบาปเวร บุญวาสนาบารมีของมนุษย์สัตว์ทั่วไปว่า มนุษย์สัตว์ทั้งหลายเกิดมามีกรรมเป็นของของตน ตนนั่นแหละเป็นผู้ได้รับผลของกรรม คนอื่นจะรับแทนไม่ได้ คนอื่นเป็นแต่ผู้ช่วยเมตตาแนะนำและตักเตือนให้เขาเว้นจากความชั่ว เมื่อเขาไม่ได้ทำกรรมชั่ว เขาก็ไม่เดือดร้อน เมื่อเขาไม่ทำกรรมชั่วและไม่เดือดร้อนแล้ว ใจของเขาก็สบาย เป็นอุเบกขา เป็นความดีของเขาที่ทำตามคำสอนของเรา

คราวนี้เมื่อเราสอนเขาแล้ว เขาไม่ทำตามคำสอนของเราจนกระทั่งเขาทำความผิด ได้รับโทษนานาประการ เราก็พิจารณาเช่นนั้นเหมือนกันว่า น้ำขี้โคลนมองไม่เห็นตัวปลาฉันใด คนที่ทำกรรมกิเลสมากไม่มีปัญญา ใครจะตักเตือนชี้เหตุผลให้ฟังสักเท่าใดๆ ก็ย่อมรู้ตามไม่ได้ เอาแต่ใจของตัวถ่ายเดียว เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วใจก็วางเฉยได้

ถ้ายังวางเฉยเป็นอุเบกขาไม่ได้ เราก็ยังเป็นผู้ใหญ่กับเขาไม่ได้ถ้าหากเป็นผู้อยู่เฉยๆ ไม่ได้จะเลวกว่านั้นซ้ำอีก เพราะบุคคลจะต้องทำความชั่วต่างๆ เพื่อให้ได้ซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ บุคคลหรือสัตว์หรือสิ่งต่างๆ นั้นแหละเป็นเหตุเป็นปัจจัยมิให้เป็นอุเบกขา

เมื่อช่วยคนอื่นไม่ได้แล้วก็ปล่อยวาง เช่น ช่วยคนตกน้ำไม่ได้เป็นต้น การปล่อยวางเช่นนั้น มันปล่อยวางแต่ทางกาย แต่ทางใจนั้นยังปล่อยวางไม่ได้อย่างเด็ดขาด อันนี้เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ ย่อมมีได้แก่บุคคลทั่วไป เช่น บิดามารดามีแก่บุตรธิดา ญาติมิตรมีต่อญาติมิตร เพื่อนสหายมีต่อกัน หรือคนมีต่อสัตว์บางจำพวก ดังนี้

เป็นต้น แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่ถึงอุเบกขา จึงไม่ครบทั้ง ๔ ได้แต่เพียงเมตตา กรุณา มุทิตา เท่านั้น อย่างน้อยต้องขาด ‘อุเบกขา’ ยิ่งเมื่อความโกรธความไม่พอใจเกิดขึ้นมาแล้ว ๓ ข้อเบื้องต้นก็มักจะหายไป อุเบกขานั้นไม่มีแน่ๆ ที่ไม่มีก็เพราะขาดปัญญา ดังที่อธิบายมาแล้ว

ส่วนอัปปมัญญาไม่เป็นอย่างนั้น อัปปมัญญาย่อมมีแก่นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดสติปัญญาสมบูรณ์แล้วเท่านั้น ถ้าสติไม่สมบูรณ์ก็จะมีแต่เพียงพรหมวิหาร และมีในขณะที่อารมณ์ของเราสงบอยู่เท่านั้น

อัปปมัญญาวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของท่านที่ได้รูปฌานแล้ว ผู้พิจารณาเห็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทั่วไปเป็นอันเดียวกัน เกิดจากธาตุทั้ง ๔ มีดิน น้ำ ไฟ ลม เสมอภาคกัน เกลียดทุกข์ ปรารถนาอยากจะได้ความสุขเหมือนกัน จิตวางเสมอภาค ไม่มีต่ำไม่มีสูง เสมอกันหมด

ถึงแม้คนและสัตว์นั้นๆ จะมาทำให้โกรธ เป็นต้นว่าบรรดาที่จะมาทำร้าย ท่านก็เห็นเป็นแต่สิ่งอันหนึ่งมาทำร้ายสิ่งอันหนึ่งเท่านั้น เหมือนกับแก้วกระทบกัน จิตใจเป็นผู้ดูอยู่ หาได้มีความโกรธไม่ มิหนำซ้ำยังให้เกิดความเมตตาแก่มนุษย์และสัตว์เหล่านั้นเป็นอันมาก ด้วยเหตุที่เขาเหล่านั้นยังมีกิเลสหนาแน่น มิได้รู้ผิดรู้ถูกชั่วดีจึงทำอย่างนั้น ฉะนั้น อัปปมัญญา ต้องเกิดจากจิตที่เป็นรูปฌาน

รูปฌาน คือปรารภรูปเป็นอารมณ์ จนจิตแน่วแน่อยู่กับรูปนั้น จนเห็นรูปภายในคือตัวของตน และรูปภายนอกคือตัวคนอื่นและสัตว์อื่น เป็นสภาพอันเดียวกันในที่ทุกสถานและในกาลทุกเมื่อ จึงเกิดอุเบกขา จิตที่วางเฉยแบบนี้ ท่านเรียกว่า ‘อัปปมัญญา’ ท่าน

ไม่ได้เรียกว่า 'พรหมวิหาร' เพราะจิตเสมอภาคกันไปหมด ส่วนพรหมวิหารนั้น มีเมตตา กรุณา มุทิตา แล้วจึงลงอุเบกขา

อุเบกขา มี ๔ อย่างต่างๆ กันดังนี้ คือ **ตัตรมัชฌัตตุเบกขา ๑ พรหมวิหารุเบกขา ๑ ฌานุเบกขา ๑ โพชฌังคุเบกขา ๑** ในอุเบกขาทั้ง ๔ นั้น พรหมวิหารุเบกขาและฌานุเบกขาได้อธิบายมาแล้ว ยังเหลือแต่ตัตรมัชฌัตตุเบกขากับโพชฌังคุเบกขา

ตัตรมัชฌัตตุเบกขา ย่อมมีแก่สัตว์สามัญและทั่วไปหมด เมื่อสัตว์และบุคคลเหล่านั้นอยู่เฉยๆ ไม่มีอารมณ์อะไรมารบกวนทำให้จิตใจขุ่นมัวและเศร้าหมอง เรียกว่า ตัตรมัชฌัตตุเบกขา

โพชฌังคุเบกขา ย่อมมีแก่ท่านที่มีสติเต็มที่แล้วพิจารณาธรรมอยู่ จะเป็นรูปธรรมอะไรก็ได้ เช่น ตั้งสติกำหนดพิจารณากายนี้เป็นอารมณ์ สติก็จะแน่วแน่อยู่เฉพาะในกายนี้อย่างเดียว แล้วเอาสติอันนั้นเข้าไปควบคุมจิตพิจารณากาย ก็จะเห็นแจ้งชัดลงไปว่า กายนี้ไม่ใช่กาย เป็นแต่สมมุติบัญญัติเท่านั้น แท้จริงแล้วเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำไฟ ลม ผสมกันเข้าแล้วก็เป็นก้อนขึ้นมา ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสลายไปสู่สภาพเดิม ด้วยความเห็นชัดอันนั้นเป็นของไม่เคยเห็นมาแต่ก่อน จึงชอบใจอยากจะขยันหมั่นเพียรพิจารณาบ่อยๆ

เมื่อพิจารณาด้วยแรงของ 'สติ' ตั้งมั่นพิจารณาอยู่เป็นนิจขณะพิจารณาก็เกิด 'ปีติ' พอใจ ชอบใจ อิ่มเอิบ มี 'ปัสสัทธิ' ความสงบนิ่งแน่วอยู่กับใจ 'สมาธิ' ความตั้งใจมั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวก็เกิดมีขึ้น 'อุเบกขา' จึงมีขึ้นได้ 'อุเบกขาสัมโพชฌงค์' ย่อมมีขึ้นโดยลำดับดังนี้

สรุปแล้วพรหมวิหารย่อมมีได้แก่สามัญชนทั่วไปผู้ตั้งใจจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ผู้ไม่มีพรหมวิหารเลยสักข้อเดียว แม้แต่เมตตาก็ไม่มี คนนั้นนับได้ว่าเป็นมนุษย์สัตว์เดรัจฉาน ถ้ามีพรหมวิหารข้อหนึ่ง ๒ ข้อ ๓ ข้อ ได้ชื่อว่า เริ่มทำตัวเป็นผู้ใหญ่ขึ้นแล้ว ถ้ามีครบทั้ง ๔ ข้อ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ใหญ่เต็มอัตรา ส่วนอัปปมัญญานั้นเป็นธรรมของผู้ปฏิบัติฝึกหัดสติสมบูรณ์แล้ว เป็นผู้ใหญ่โดยแท้ ทุกๆ คนเป็นผู้ใหญ่ด้วยกันทั้งหมด ท่านจึงเรียกว่า อัปปมัญญา ผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอกัน ได้แก่ รูปฌาน ๔ นั่นเอง

อธิบายมาก็สมควรแก่เวลา เอวํ ฯ

นั่งสมาธิ

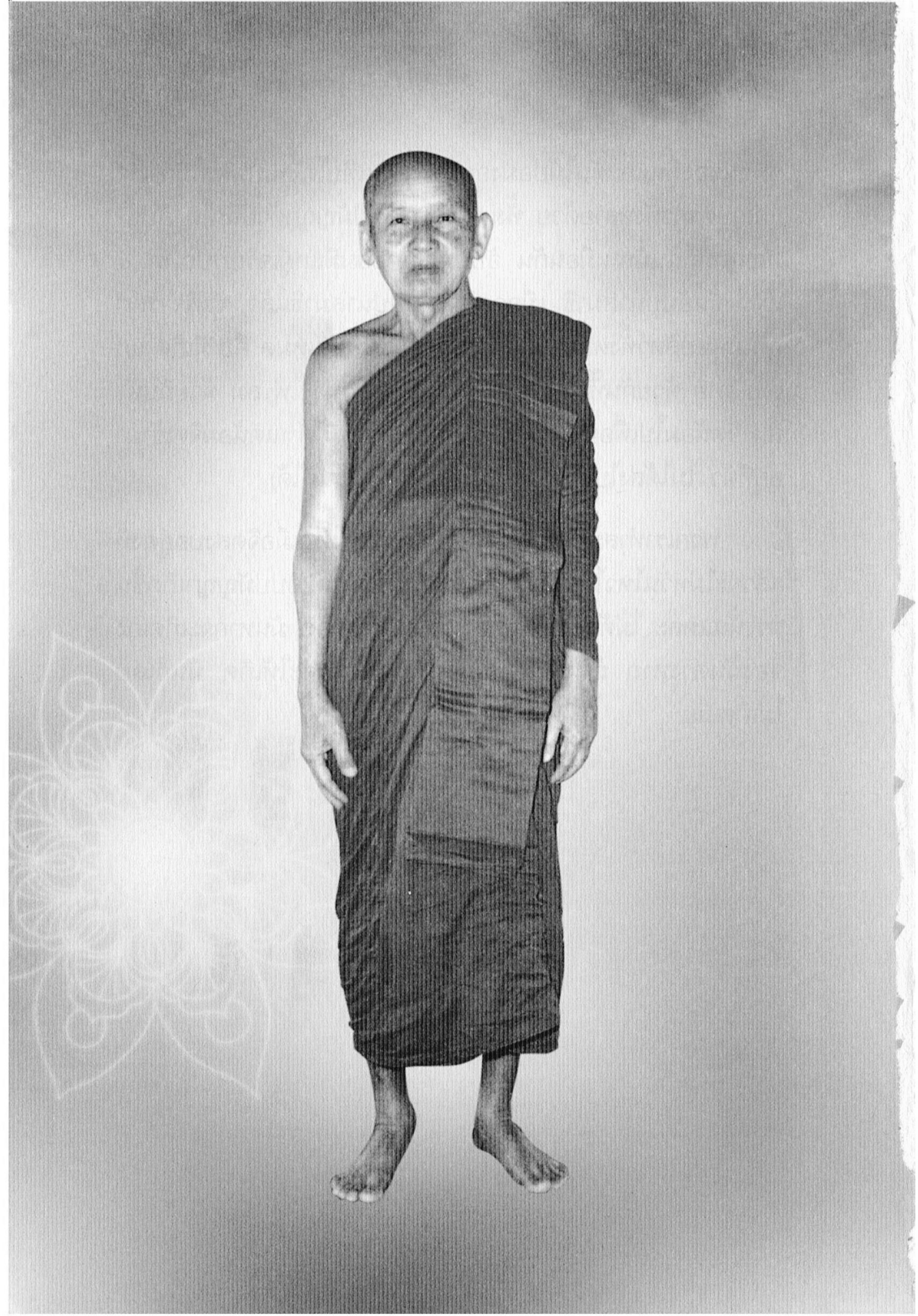
ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จิตของคนเราเหมือนกระแสน้ำในแม่น้ำ ไหลเอื่อยอยู่อย่างนั้น เมื่อกระทบโขดหินก็ดังซู่ๆ ซ่าๆ แล้วก็ไหลเอื่อยไป เมื่อกระทบโขดหินหรือสิ่งต่างๆ ก็ดังซู่ซ่าขึ้นมาอีก เป็นอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไร แม้ตายไปแล้วก็ยังไม่หยุด มันจึงต้องเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

เราจึงมากั้นน้ำคือจิตด้วยทำนบคันดิน คือ **พุทโธๆ** มีสติให้มั่นคงแล้ว เมื่อน้ำยังไหลมารวมอยู่ ทำนบก็เต็มเปี่ยมไปด้วย ได้แก่อัปปมัญญา ๔ ผู้ประสงค์จะระบายน้ำไปในที่ต่างๆ เพื่อประโยชน์แก่เกษตรกรทั้งหลายด้วยการขุดคลองส่งไปให้เกษตรกรเหล่านั้น ได้แก่อัปปมัญญาธรรม แผ่ไปในทิศต่างๆ เมื่อน้ำไหลไปถึงที่ไหน ความ

ชุ่มชื้นของดินและต้นไม้ย่อมงอกงามเจริญเติบโตขึ้นเป็นผลให้สำเร็จแก่เกษตรกรทั้งหลายด้วย ทั้งแก่ผู้เจริญอัปปมัญญาด้วยฉันใด อัปป-มัญญานี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน อัปปมัญญาย่อมมีแก่ผู้เจริญรูปฌาน ๔ เข้าถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เมื่อออกจากอัปปนาสมาธิแล้ว จะพิจารณาเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายไม่เลือกหน้าเสมอภาคกันหมด คือ มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น ตายแล้วก็เป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ด้วยกันทั้งสิ้น จิตน้อมไปเพื่ออัปปมัญญา ๔ อันหาที่สุดมิได้ (แต่น้อมจิตเข้ามาอยู่ที่ตัว ไม่ได้ส่งไปสู่อัปปมัญญาอันหาประมาณมิได้)

พวกเราทำสมาธิต้องการให้จิตสงบอยู่คงที่ เมื่อจิตสงบอยู่คงที่แล้วจะไม่หวั่นไหวไปมา ก็จะเข้าถึงอัปปมัญญา อัปปมัญญาเกิดขึ้นตรงนั้นแหละ ไม่ต้องไปเรียกร้องหรืออยากให้เกิด มันหากจะเกิดเองของมันต่างหาก ถ้าหากไปเรียกร้องหรืออยากจะให้เกิด มันก็เลยไม่เกิดเสีย.



๘ เบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๔

จะเทศน์วิธีปฏิบัติเบื้องต้นให้ฟัง เบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐานคือปฏิบัติศาสนา เทศน์ไปอื่นไกลไม่รู้จัก จับต้นตอไม่ได้ เหมือนกับเราปลูกผักปลูกไม้ล้มลุก หรือปลูกข้าวอะไรต่างๆ เมล็ดพันธุ์มีแล้ว ดินก็มีแล้ว แต่เราไม่ปลูก ไปคอยซื้อเอาที่ตลาด มันได้กินง่าย ไม่รู้จักวิธีปลูกซ้ำอีก ศาสนาถ้าทำอย่างนั้นมันก็ใช้ไม่ได้ล่ะซี ต้องให้มันรู้เรื่องของศาสนาแท้ๆ มันอยู่ที่ไหนกัน ไม่รู้เรื่อง เขาว่าบุญก็บุญกับเขา เขาว่าบาปก็บาปกับเขา เขาว่าศีลสมาธิปัญญาก็ว่าตามเขาไป มันเลยเคยชินเสีย ตัวบุญแท้ๆ คือตัวอะไร บาปแท้คือตัวอะไร ศีล สมาธิ ปัญญาแท้ๆ คือตัวอะไร ไม่เข้าใจ เมื่อถามกันถึงตรงนั้นแล้วก็เลยจนไปหมด อย่างนี้แหละโดยส่วนมากคนถือพระศาสนา จึงว่าเมล็ดพันธุ์ก็มีแล้ว ดินคือตัวของเราก็มีแล้ว ดินของเรานี่ที่ปลูกพืชผลมันงามที่สุดหาที่ไหนไม่ได้หรอก ขอแต่ให้ปลูกลงไปเถอะ มนุษย์เรียกว่าสูงสุดกว่าสัตว์ทั้งปวงหมดทำอะไรก็ได้ ดูแต่ช้างตัวใหญ่ตัวโตคนขึ้นไปบนหัวได้ นั่นวิเศษถึงขนาดนั้น จะทำสมาธิภาวนาก็ได้ จะทำมรรคผลนิพพาน

ให้มันเกิดมีขึ้นก็ได้ จะทำบุญทำกุศลสิ่งใดก็ได้หมดในตัวของมนุษย์เรา จะทำบาปยิ่งได้ง่าย ง่ายที่สุดทำบาป คนเราไม่รู้เรื่อง ไม่รู้คุณค่าของมนุษย์เรา จึงเอากายอันนี้แหละ ตัวของเรานี้ไปปลูกฝัง เอาสิ่งที่ชั่วเลวทรามไปปลูกฝังใส่ให้งอกงามขึ้นในตัวของตน บาปอกุศลทั้งปวงหมดเอามาใส่ในตัวของเรา บางคนหรือบางครั้งตัวของเรานั่นแหละมองดูในตัวของเราไม่เห็นมีสิ่งที่ดีเลย ศีล ๕ ก็ไม่มี ศีล ๘ ก็ไม่มีแล้วจะเอาธรรมที่ไหนมาตั้งไว้ในจิตใจของตน คนเราเกิดมาในศาสนาพุทธแต่ไม่มีพุทธศาสนาในตัว

ศาสนาพุทธพระองค์เทศนาไว้แล้ว ธรรมะที่จะเอามาใส่ตัวของเรามีอยู่แล้ว จึงเปรียบเหมือนกับพืชพันธุ์เมล็ดต่างๆ มีครบหมดบริบูรณ์ เมล็ดเล็กเมล็ดน้อย ใหญ่โตมโหฬารสารพัดทุกอย่างมีหมดศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเม็ดใหญ่ เม็ดเล็กๆ น้อยๆ เยอะแยะที่จะเอามาใส่ที่จะเอามาปลูกในที่นี้ ขอให้ได้ปลูกลงเถอะ ตั้งมั่นลงในที่นี้แล้วคือ **ศรัทธาความเชื่อมั่น ตั้งลงในที่ใจของเราที่กายของเรานี่แหละไม่ได้ตั้งลงที่อื่นหรอก ศรัทธาความเชื่อมั่นว่ากรรมมี ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วเท่านั้นแหละ** เชื่อมั่นเอาตรงนี้แหละ คนอื่นทำให้ไม่ได้ความดีและความชั่ว และตนเองจะได้รับผลตรงทำนั้นแหละ ทำดีและชั่วต้องได้รับแน่ตรงที่เราทำนั่นแหละ แน่นอน คนอื่นรับแทนก็ไม่ได้ไปถ่ายทอดให้ใครก็ไม่ได้

ศาสนาคือจิตใจของเรา ถ้าเห็นใจของเราแล้วเรียกว่าได้เม็ดพันธุ์อันดีแล้ว เม็ดพันธุ์อันดีแล้วนั่นมีอยู่ในตัวของเราแต่เราไม่เห็นใครๆ จะปฏิเสธไม่ได้ทั้งนั้น ใจมีไหม ปฏิเสธว่าไม่มีไม่ได้ ต้องรับรองว่ามีด้วยกันทั้งนั้น แต่เห็นแล้วหรือยังใจนั่น ยากนักที่จะเห็นใจของเรา

มีใจแต่ไม่เห็นใจ เหมือนกับเม็ดพันธุ์ต่างๆ นั่นมีแล้วไม่รู้จักปลูก คือไม่เห็นตัวที่จะจับตรงไหนมาปลูก ไม่ทราบ ท่านจึงให้ตั้งลงในศรัทธาความเชื่อมั่นเสียก่อนว่าจะปลูกตรงนี้แหละงามที่สุด ปลูกในสัตว์อื่นไม่งามเหมือนกับมนุษย์หรอก พุทธศาสนานี้พระองค์ไม่สอนในสัตว์จำพวกอื่น สอนสัตว์มนุษย์นี้เท่านั้น ตั้งลงในที่นี้แหละ ศาสนาพระองค์สอนให้ตั้งลงในที่นี้

เชื่อมั่นลงแล้วก็ใช้คำบริกรรม คำบริกรรมหมายความว่าผูกจิต คือจิตมันไม่มีตนมีตัว จึงค่อยผูกด้วยคำบริกรรม **อานาปานสติ** ลมหายใจเข้าออก หรือจะเอา **'พุทโธ'** ก็เอาให้แน่วแน่อยู่ในที่นั้นแหละ ให้อยู่ในที่เดียว ตรงนี้แหละมันยาก มีใจแต่ไม่รู้จักใจ ไม่ทราบว่าใจคิดนึกไปไหนไม่ทราบ ส่งส่ายไปไหนก็ไม่ทราบ ตั้งแต่เกิดมาจนป่านนี้ก็ยังไม่เห็นใจของตน วันหนึ่งๆ มันไปร้อยแปดพันประการ จับใจไม่ได้สักที ตั้งคำบริกรรมลงในใจนั่นแหละ อานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเอามาไว้ที่ปลายจมูกก็ได้ ให้เป็นเครื่องยึด อย่าเพิ่งไปทิ้งมันก่อน ให้ยึดไว้เสียก่อน ไม่ให้ยึดไม่ให้ถือ ปล่อยทิ้งหมดเลยไม่ได้อะไร ยึดอันนี้แหละ เอาลมที่ปลายจมูกนี่แหละ มันกระทบที่ปลายจมูกนั่นแหละ หายใจเข้าหายใจออกอยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าหากลมกระทบกันตรงนั้น จิตก็อยู่กับอันนั้นเลย จิตเป็นของไม่มีตนมีตัว จะปรากฏอยู่ด้วยลมหายใจเท่านั้น อันอื่นก็มีหรอก แต่เราไม่เอา มีมากตั้ง ๔๐ อย่าง ที่ท่านพรรณนาไว้แต่ว่าไม่เอา เอาลมนี้เท่านั้นแหละ มันจึงแน่นอน

พิจารณาลมหายใจเข้าออกนั่นเอง หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย มันกลัวตาย มันจึงอยู่ ถ้ากลัว

ตายแล้วใจก็ตั้งมั่น จับที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น นี่แหละเบื้องต้นการฝึกหัดภาวนา จับจิตตรงนี้แหละ ให้เห็นจิตตรงนั้นแหละ ใครพูดอย่างไรก็ไม่เอา มากมายเหลือหลายที่ท่านพูดออกไป ครูบาอาจารย์ท่านก็พูดหลายเรื่องหลายอย่าง แต่ว่าเอาจริงๆ จังๆ ต้องเอาอันเดียว เหตุนั้นเราจะจับจิตต้องจับตรงนั้นแหละ จิตเมื่ออยู่ในที่เดียวแล้ว คราวนี้แน่วแน่ในที่เดียวแล้ว เห็นในที่เดียวแล้ว นั่นแหละเป็นสมาธิภาวนา เรียกว่า 'สมาธิภาวนา' คือเห็นจิตนั่นเอง เห็นจิตเรียกว่าภาวนาเป็น ถ้าไม่เห็นจิตเสียก่อนยังภาวนาไม่เป็น

ศีลก็ออกไปจากจิตนั่นแหละ ไม่ได้ออกไปจากที่อื่น ตัวจิตตัวนั้นแหละ งดเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร โกหกมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย ก็จิตนั่นแหละงดเว้น ศีลมีตัวเดียว คือเจตนางดเว้นอันเดียว ไม่ต้องไปไล่มันหรอก ไม่ต้องไปนับอาการ นับอาการมันมากไป ๕ ตัว ๘ ตัว โอย รักษายากเหลือเกิน ๑๐ ตัว ๒๒๗ ตัว รักษายาก **เรารักษาเฉพาะตัวเดียวเท่านั้นแหละ ตัวเจตนางดเว้น ก็หมดเรื่องกัน** เจตนาก็คือตัวจิต ไม่ใช่อื่นไกล เมื่อเห็นจิตแล้วก็จิตตัวนั้นงดเว้น แล้วก็หมดเรื่องกันเป็นศีลเท่านั้นเอง

สมาธิล่ะคราวนี้ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอานาปานสติอยู่อันเดียวแล้วก็เป็นสมาธิ จิตที่พิจารณาเห็น สติที่พิจารณารอบคอบรอบรู้เรื่องจิตอันนั้น ที่มันคิดส่งส่ายไปประสงค์อะไร ที่มันผูกพันในสิ่งต่างๆ มันมีประสงค์อะไร ต้องการอะไร ให้รู้เรื่องของจิตที่มันไปส่งส่ายไปติดข้องในสิ่งต่างๆ นั่น ตามรู้ตามเห็นเรื่องของมัน มันก็หยุดเข้ามาเป็นสมาธิของเก่า อันนั้นเรียกว่า 'ปัญญา' ศีลสมาธิปัญญาเลยอยู่ในที่เดียวหมดไม่ไปที่อื่น พูดรวมง่ายๆ อย่างนี้แหละ

มันจึงค่อยเข้าใจง่าย อธิบายกว้างขวางออกไปมากมาย ออกไปจากนี่ทั้งนั้น

ขอให้สำรวมใจลงให้อยู่ เอาอานาปานสติเป็นเครื่องผูก เป็นเครื่องผูกเครื่องมัด จิตตั้งแน่วแน่อยู่ในอันเดียวก็หมดเรื่องกันไป ส่วนอื่นๆ ที่พูดไปกว้างขวางถูกหมด ครั้นถึงตรงนี้แล้วถูกหมดของพรรค์นั้น คนเราอยากได้กินผล แต่ต้นเดิมไม่ปลูก อย่างเขาปลูกกะหล่ำปลี ไม่ปลูกเลย แต่หาเครื่องยำไว้แล้ว ปลูกสลัดเครื่องยำหาไว้เสร็จเรียบร้อยหมดแล้ว แต่ยังไม่ทันปลูก มันก็ยากอยู่ ถ้าเราปลูกลงไปแล้วเห็นมันขึ้นมาเป็นเบี้ยเป็นใบขึ้นมาแล้ว ค่อยเจริญงอกงามขึ้นมาแล้ว คอยรดน้ำพรวนดินอยู่ตลอดเวลา มันก็ค่อยเติบโตขึ้นมา มันก็ยังมีหวังหน่อย อันนี้อะไรก็ยังไม่เคยเห็นเลย เบี้ยหรืออะไรต่างๆ ไม่ปรากฏ เม็ดก็ยังไม่ปรากฏซ้ำอีก อยากจะได้ยำแล้ว อยากจะกินแล้ว

ผู้ที่ปฏิบัติทั้งหลายก็ฉันนั้น ต้องการมรรค ต้องการผล ต้องการนิพพาน ต้องการฌาน สมาธิ สมาบัติ ตัวต้นตอจริงๆ จังๆ ไม่ทำมันจะได้อย่างไร ทำต้นอันนี้ปลูกมันขึ้นมาแล้วก็เหมือนกับที่ว่าให้ฟังนั่นแหละ มันเกิดจากต้นอันเดียวคือเจตนาอันเดียว เกิดจากจิตอันเดียว จับจิตได้แล้ว ของพวกนั้นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง จะเอาอย่างไรได้หมด นี่แหละอธิบายถึงเรื่องศาสนามีอันเดียว แต่พูดกันมาก อันเดียวพูดได้มาก คือจับต้นมันได้แล้วก็ได้หมด พูดถึงเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาออกไปจากนี่ทั้งหมด ฌาน สมาธิ สมาบัติ มรรคผล นิพพาน ออกไปจากนี้ทั้งนั้น อธิบายถึงเรื่องศาสนาเรื่องปฏิบัติศาสนา ก็ต้องปฏิบัติแต่เบื้องต้นดังอธิบายมาแล้ว ก็ยุติลงเพียงแค่นี้แหละ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ได้อธิบายมาแล้วถึงเรื่องศาสนาคือตัวใจ ใจอันเดียวเท่านั้นแหละ จิตกับใจมันอยู่ด้วยกัน สติก็อยู่อันเดียวกัน จิตเจตสิกก็อยู่อันเดียวกัน คือว่าสติก็ออกมาจากใจ สติคือผู้รักษาจิต ควบคุมจิตก็ออกมาจากใจ จิตผู้คิดผู้นึกส่งส่ายจดจำนั่นนี่ก็ออกมาจากใจอันนั้นแหละ ที่จะได้ปัญญากว้างขวางเพราะจิตนั่นแหละ รู้โน่นรู้นี่เห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่องหลายอย่างก็จิตนั่นแหละ คราวนี้จิตรู้มากๆ แล้วมันไม่มีสติควบคุม มันก็เตลิดเปิดเปิงไปใหญ่โตมโหฬารล่ะซี ครั้นมีสติควบคุมอยู่ รู้จักว่าถูก รู้จักว่าดีว่าชั่ว ว่าบุญว่าบาปอะไรต่างๆ สติควบคุมอยู่มันก็อยู่ในขอบเขต ชั่วก็ไม่ทำ ดีจงรักษาไว้ บาปก็ไม่ทำ บุญก็ตั้งใจให้อยู่ในกุศล นั่นแหละสติควบคุมนั่นแหละได้ชื่อว่าเกิดปัญญา ปัญญาเกิดจากนั้น ไม่ใช่เกิดอื่นไกล สติ จิต ใจ เจตสิกหลายอย่างที่พูดไป เกิดจากใจอันเดียว

ใจคือผู้อยู่ ใจคือผู้เป็นกลาง ใจคือผู้สงบไม่วุ่นวาย ใจไม่ส่งส่ายสงบนิ่ง แต่มีความรู้สึกอยู่ นั่นแหละตัวใจ เดี๋ยวนี้เราพยายามเข้าหาตัวใจ มันเข้าไม่ถึงสักที จึงต้องพยายามเข้าให้ถึงตัวใจ ที่จะเข้าถึงตัวใจได้ต้องสติตัวนี้แหละควบคุมจิตผู้คิดผู้นึกผู้รู้สึกส่งส่าย สัญญาอารมณ์ทั้งปวงหมด ควบคุมมันได้ เมื่อจิตเราควบคุมได้แล้ว มันจะรวมลงมาเป็นใจ ความเมื่อยปวดต่างๆ ความหิวโหยต่างๆ สารพัดทุกอย่าง กิเลสทั้งปวงเลยหายหมด มันมีความเฉยๆ รู้สึกเฉยๆ

มันจะมีอะไร นั่นเข้าถึงใจ ถ้าควบคุมจิตไม่ได้แล้ว คราวนี้มันส่งไปโน่นไปนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่อง คุมไม่อยู่มันก็เตลิดเปิดเปิงไปจนเกินขอบเขต ไม่ทราบว่าไปไหนต่อไหน คนเราเกิดขึ้นมาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวันตาย เราอยู่ในอำนาจจิตทั้งนั้น จิตไม่อยู่ในอำนาจของเรา อำนาจของเรามันต้องสตินั่นซิ จึงว่ามันพาให้ทำชั่วเลวทรามต่างๆ สารพัดทุกอย่าง ความชั่วมันไม่ต้องหัดก็เป็นเอง ความชั่วนั้นเร็วที่สุด

สติตัวนี้ควบคุมจิตอยู่ได้ ถ้าเผลอเวลาใดไปเวลานั้น ทำชั่วเวลานั้น จึงให้รักษาจิตตรงนั้นแหละ ควบคุมจิตตรงนั้นแหละ ให้มันอยู่นิ่งแน่วเป็นสมาธิภาวนา เข้าถึงใจสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ ให้หัดตรงนี้แหละ พระพุทธศาสนาไม่ได้หัดอื่นไกล หัดตรงนี้แหละ ปฏิบัติศาสนาก็ปฏิบัติตรงนี้แหละ จะถึงศีล สมาธิ ปัญญา ก็ตรงนั้นแหละ เอ้า ทำ.

๙ วิธีหาจิต

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องวิธีหาจิต จิตเป็นของสำคัญที่สุด เกิดมาเป็นมนุษย์ต้องมีจิตทุกคน แต่หากเราไม่เห็นจิต เราเกิดมาก็เพราะจิต เป็นอยู่ก็เพราะจิต เราจะตายไปก็เพราะจิต จิตแท้นั้นคืออะไร จิตนี้ไม่มีตัวมีตน มองก็ไม่เห็น ความรู้สึกความนึกความคิดนั่นแหละคือตัวจิต เพราะฉะนั้น ลืมตาจึงมองไม่เห็น ถ้าหลับตาแล้วเห็นหรอก

ถ้าหากเราไม่เห็นตัวจิต จิตมันจะพาเราไปเที่ยวว่อนทุกสิ่งทุกอย่าง กิเลสทั้งหลายทั้งปวงหมดเกิดจากจิตทั้งนั้น ที่ท่านพูดถึงเรื่อง เจตสิก ก็คืออาการของจิตที่เรียกว่ากิเลสทั้งหลายร้อยแปดพันประการนั้นก็เกิดจากจิตอันเดียว ผู้ที่รู้มากมายหลายเรื่องก็ว่าไปตามตำรา แต่ตัวจิตแท้ไม่เห็น กิเลสตัณหาก็ว่าไปตามเรื่องตามราวตั้งต้นตั้งแต่ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ เรื่อยไป **ขันธ์ ๕** มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมลงมามี ๒ อย่าง คือ **รูปกับนาม** รูปมองเห็นได้ แต่นามคือจิต มองไม่เห็น

ทำอย่างไรจึงจะเห็นจิต ถ้ามิฉะนั้นจิตก็พาเราว่อนอยู่อย่างนั้นแหละ เที่ยวเหนือล่องใต้สารพัดทุกอย่างทุกประการไปทั่วทุกทิศทุกทาง ถ้าเราคุมจิตไม่อยู่รักษาจิตไม่ได้ ก็จะพาให้เราทุกข์เร่าร้อนเศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ ก็จิตนั่นแหละ ถ้าไม่มีจิตแล้ว ตัวของเราก็เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน ใครจะสับจะบั่น ใครจะเผาจะอะไรๆ ต่างๆ ทุกอย่างไม่รู้สึกทั้งนั้น การปรากฏเห็นภาพทางตาเขาเรียกว่า จิต แต่คนไม่เห็นตัวจิต คือตาเห็นภาพนั่นน่ะ เข้าใจว่าจิตเห็น ไม่ใช่จิต ตาเห็นต่างหาก แสงกระทบเข้ามาก็เห็นเท่านั้น หูได้ยินเสียงก็เหมือนกัน เสียงมาเข้าหูกระทบกันเข้ามันก็ได้ยิน จมูกสูดกลิ่น ลิ้นถูกรส กายสัมผัสอะไรต่างๆ อันนั้นไม่ใช่ตัวจิต อันนั้นเป็นเรื่องกระทบกันต่างหาก กระทบกันแล้วก็หายไป กระทบแล้วก็หายไป ถ้าเช่นนั้น จิตมันอยู่ที่ไหน ให้ลองหาดูในตัวของเรานี่แหละหาให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ดูว่าจิตแท้มันอยู่ที่ไหนกัน เมื่อหาจิตไม่เห็นแล้ว คนที่หาน่ะไม่เห็น คนไหนเป็นคนหา มันยังมีซ้อนอีก ใครเป็นคนค้นหา สิ่งที่ไปหานั้นเห็น แต่ผู้หาไม่เห็น อย่างว่าเห็นรูปรูปนั้นเห็นแล้ว แต่ผู้เห็นน่ะใครเป็นคนเห็น มันต้องหาตัวนั้นซีจึงจะเห็น

จิตมันต้องเป็นหนึ่ง ถ้าไม่ใช่หนึ่งแล้วก็ไม่ใช่จิต จิตเป็นหนึ่งกลายเป็นใจล่ะคราวนี้ ตัวจิตนั่นแหละกลายเป็นใจ อันที่นิ่งเฉยไม่คิดไม่นึก ไม่ปรุงไม่แต่ง ความรู้สึกเฉยๆ นั่นแหละมันกลายเป็นใจจิตมันกลายเป็นใจ ในหนังสือต่างๆ ก็พูดอยู่หรอก จิตอันใดใจอันนั้นใจอันใดจิตอันนั้น บางแห่งท่านก็พูดเป็นจิต บางแห่งท่านก็พูดเป็นใจอย่างท่านพูดว่า ***มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา*** **ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน** มโนคือใจ ผู้นึกผู้น้อมทีแรกนั่นแหละ ไม่ใช่คิด นึกน้อมทีแรกนั่น

แหละคือตัวใจ *มโนเสฏฺฐา มโนมยา* ใจเป็นของประเสริฐ สำเร็จแล้วด้วยใจ ท่านพูดถึงเรื่อง มโนคือใจ คราวนี้พูดถึงเรื่องจิต ***ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ*** **จิตเป็นของประภัสสร คือมันผ่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา อาคันตุกกิเลสต่างหาก มันเศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมา** นี่พูดถึงเรื่องจิต ให้คิดดูว่าถ้าหากจิตเดิมเป็นของเศร้าหมองแล้วใครจะทำให้บริสุทธิ์ได้ ไม่มีเลย เหตุนั้นท่านจึงว่า *ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ* จิตเป็นของประภัสสรตลอดเวลา กิเลสที่จรมาต่างหากที่มาพัวพันให้มัวหมอง ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าจิตประภัสสร จิตกับใจเข้ามารวมกันแล้ว คราวนี้มารวมกันเข้าเป็นใจ เมื่อมันเป็นประภัสสรมันรวมกันเป็นใจ ประภัสสรนั้นหมายความถึงจิตไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง จึงจะเห็นจิต เรียกว่า 'ใจ' ซะในที่นี้ ถ้าหากยังคิดนึกปรุงแต่งอยู่มันเศร้าหมอง ถ้าจิตผ่องใสแท้มันต้องสะอาดปราศจากความคิดความนึกความปรุงความแต่งจึงเรียกว่าใจ

เรามาพยายามขัดเกลากิเลสตรงนั้นแหละ ตรงอาคันตุกกิเลสอันนั้น ไม่ให้มันมีไม่ให้มันเกิดขึ้นในที่นั้น จึงจะรู้เห็นสิ่งต่างๆ คำว่า 'ใสสะอาด' มันเห็นน่ะซี มันจะไม่เห็นอย่างไร น้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ย่อมมองเห็นเงาตนเองได้ เพชรนิลจินดาเขาเจียระไนแล้วเป็นของใสสะอาด เพราะเนื้อมันเป็นของใสมาแต่เดิม ถ้าหากเป็นเหล็กก็จะไม่ผ่องใสหรอก เพราะธรรมชาติไม่ใช่ของใสสะอาด จิตของคนเราเป็นของใสสะอาดมาแต่เดิม เหตุนั้นขัดเกลากิเลสออกหมด มันจึงเห็นความใสสะอาด จึงเรียก *ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ* คราวนี้จะไม่เรียกว่าจิต จะเรียกว่าใจ อย่างจะเรียกไฟยังงี้ ไฟ คือความร้อน ความร้อนก็คือไฟ กำจัดความมืดก็คือไฟ ไฟที่ให้ความร้อนนั่นแหละเป็นไฟแท้อบอุ่นในที่ใด ธาตุไฟก็อยู่ที่นั่น อยู่ในน้ำ บนบก หรืออยู่ที่ไหนๆ ก็ตาม

เถอะ ท่านเรียกว่าไฟ ด้วยเหตุนี้จึงเรียกธรรมชาติของที่ใสสะอาดบริสุทธิ์นั่นเองว่าใจ ในขณะที่เราทำความเพียรภาวนา ทำใจให้เป็นกลางๆ เฉยๆ สบาย มันก็ถึงใจเท่านั้นล่ะซี ความสบายนั่นแหละเป็นใจ ความเฉยๆ นั่นแหละเป็นใจ ไม่มีอดีตอนาคตไม่มีบาปไม่มีบุญตัวเฉยๆ นั่นแหละ ไม่มีอะไรทั้งหมด ความคิดความนึก ความปรุงความแต่ง มันออกไปจากใจ เรียกว่าจิต จิตคือผู้คิดนึกปรุงแต่งเรียกว่าจิต จิตเป็นคนสั่ง ส่วนใจสงบคงที่ จิตนั้นเป็นคนสั่ง ปรุงแต่งสารพัดทุกอย่างในโลกเรานี้ไม่มีที่สิ้นสุด เข้าใจแล้วก็หมดเรื่อง

เหตุนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนเข้าถึงใจ คือสอนถึงที่สุด คือเข้าถึงความบริสุทธิ์นั่นเอง สุดนั่นก็คือที่สุดของทุกข์นั่นเอง ถ้าเข้าถึงใจแล้ว ไม่มีทุกข์มีร้อน ไม่ปรุง ไม่แต่ง ไม่คิดไม่นึก ก็หมดเรื่องเท่านั้นล่ะ ถ้าปรุงแต่งก็จะไปกันมากมาย หลงใหลไม่มีที่สิ้นสุด เหตุฉะนั้น จึงว่าคนเราไม่เคยเห็นใจของตน แต่ไหนแต่ไรมา เกิดก็เกิดเพราะใจ เวลาตายก็ตายเพราะใจปรุงแต่ง คิดนึกสารพัดทุกอย่างเข้าใจหมด คนทั้งหลายโดยส่วนมากพูดกันถึงเรื่องใจทั้งนั้น พุทธ-ศาสนาก็พูดถึงเรื่องใจ ใจบุญ ใจกุศล ใจบาป ใจอำมาหิต ใจคิดประทุษร้าย สารพัดทุกใจ ถ้าพูดกันถึงเรื่องความดี ความงาม ก็ใจบุญ ใจกุศล ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ พูดถึงเรื่องใจอันเดียว

ใจมันต้องเป็นอันเดียว ไม่ใช่มีหลายอย่าง ที่หลายอย่างนั้นน่ะมันจิตต่างหาก พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงตัวหนึ่ง ตัวใจนี่แหละจึงจะเห็นเรื่องทั้งหลายทั้งหมด ถ้าไม่เห็นตัวหนึ่งแล้วก็ไม่เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งนั้น อย่างเรานับหนึ่งขึ้นเบื้องต้น นับหนึ่งเสียก่อน หนึ่งสองหนก็เป็นสอง หนึ่งสามหนก็เป็นสาม สี่หน ห้าหน จนถึงเก้าหนสิบหน ก็เป็นสี่ ห้า จนถึงเก้า ถึงสิบ ก็มาจากหนึ่งอันเดียวนั่นแหละ

จะนับเป็นสิบเป็นร้อย แท้ที่จริงก็นับจากหนึ่งอันเดียวเท่านั้น คนเราลืมหนึ่งเสีย ไปนับสอง สาม สี่ ห้า ถ้านับหนึ่งแล้วหมดเรื่อง ไม่ต้องไปงมงายของพรรค์นั้น เหตุนั้นการทำสมาธิภาวนาคุมจิตให้ถึงใจรวมเป็นหนึ่งนี่แหละ พระพุทธศาสนาสอนอย่างนั้น สอนใจอย่างเดียว คนส่วนมากเห็นว่าการทำสมาธิภาวนาไม่ใช่หน้าที่ของฆราวาสเป็นเรื่องของพระ พระบางท่านบางองค์ก็ว่าไม่ใช่หน้าที่ของเราหรอก เป็นเรื่องของพระกัมมัฏฐาน แท้ที่จริงคนเรามีใจด้วยกันทุกคน ใครเข้าหาใจได้แล้วก็เป็นกัมมัฏฐานด้วยกันทั้งนั้นแหละ เป็นภาวนาสมาธิแล้วทั้งนั้น เว้นไว้แต่เราไม่ทำ

อธิบายถึงเรื่องใจ ให้ค้นหาใจ ให้พิจารณาเข้าถึงใจ ขอยุติเพียงเท่านี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

บุญนั้นมีหลายอย่าง คือทำบุญอย่างหนึ่ง ทำทานอย่างหนึ่ง ทำกุศลอย่างหนึ่ง ทำทาน คือการที่เราให้ เรียกว่า **ทาน** *ทานํ เทติ* คือวัตถุสิ่งของที่เราให้ เรียกว่า ทาน ไม่ต้องเลือกว่าจะเป็นสิ่งอะไร มนุษย์สัตว์ให้ไปได้ทั้งนั้น ข้าวของอะไรก็ให้ได้ เรียกว่าให้ทาน จะเกิดศรัทธาหรือไม่เกิดศรัทธาก็เอาเถอะ ให้ทั้งนั้น อย่างคำว่าเรี่ยไรอย่างนี้ ไม่คิดถึงบุญถึงกุศล ให้ไปเสีย แก้รำคาญ อันนั้นละเรียกว่าทาน ทำบุญนั้นเกิดศรัทธาเลื่อมใส ตั้งเจตนาว่าทำบุญแล้วจะได้บุญได้อานิสงส์ จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นฟ้า จะได้ความสุขในมนุษยสมบัติ

สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติ การทำบุญนั้นปรารถนาผลตอบแทน เรียกว่า ทำบุญ ทำกุศล คือจิตที่คิดจะทำสิ่งที่ดีที่ชอบ ถ้านึกถึงความดีความชอบต่างๆ เป็นกามาวจรกุศล ถ้าคิดพิจารณากัมมัฏฐานสังขารร่างกายของเรา เรียกว่า รูปาวจรกุศล จิตที่พิจารณาอยู่ในอรูปฌาน ๔ เป็นอรูปาวจรกุศล โลกุตรกุศล หมายถึงการบำเพ็ญกุศลที่ปราศจากความอยากกังวลทั้งหมด แต่ว่าทำเพื่อประดับใจของตนเท่านั้น ไม่ได้ปรารถนาอะไรเลย คือผู้ที่ถึงมรรคผลนิพพานสูงสุดแล้ว ท่านไม่มีบาปมีบุญอะไรหรอก แต่ว่าทำไปเพื่อประดับในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เหตุนั้น เราทำทานแล้ว ทำบุญแล้ว แล้วก็ทำกุศลอีกคือนั่งภาวนานี่แหละ เป็นของสูงโดยลำดับ เพราะฉะนั้น จึงพากันตั้งใจทำสมาธิภาวนาให้มันแน่วแน่ ให้จิตมันลงหนึ่ง ปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่างในเวลานี้ ของที่ล่วงมาแล้วอย่าไปคิดนึกถึงมันเลย ส่วนอนาคตข้างหน้าก็ไม่ต้องเอามาคำนึงถึง เอาปัจจุบันเดี๋ยวนี้แหละให้แน่วแน่ลงเต็มที่ มันจะลงได้ด้วยประการใดก็ให้มันลงเถอะ

เบื้องต้น ให้มีบริกรรมภาวนาพุทโธ หรืออานาปานสติ หรือยุบหนอพองหนออะไรก็ตาม สัมมาอรหังก็ช่าง ขอให้เอาคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์ เมื่อจิตมันรวมลงไปแล้วนั่น ก็จะปล่อยวางคำบริกรรมหมด วางเอง ถึงไม่วางก็ต้องวาง กำหนดเอาความที่มันนิ่งแน่วแน่อยู่เป็นหนึ่งนั่นแหละ เห็นใจของเรานั่นแหละเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการเห็นใจของเรานี้เป็นของเลิศประเสริฐ เป็นสิ่งที่เราจะต้องให้รู้จักเรื่องของตน ถ้าไม่เห็นเรื่องไม่เห็นใจของตนแล้ว ทำดีทำชั่วก็ไม่รู้ทั้งนั้น

๑๐ อานาปานสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๒

ได้แสดงถึงเรื่อง **กายคตาสติ** เมื่อวันพระที่แล้ว วันนี้จะแสดงเรื่อง อานาปานสติ สืบต่อไป ที่จริงอานาปานสติก็ดี มรณสติก็ดี มันก็เป็นกายคตาสตินั่นเอง คือเกี่ยวเนื่องถึงร่างกาย แต่ท่านอธิบายแยกออกไป พวกเราพากันหลงต่างหากจึงได้ว่าหลงของเก่า รวบรวมเอาคำสอนของท่านไม่ได้ เอาเถิด ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อแสดง อนุสสติ ๑๐ แล้ว ก็จะแสดงโดยลำดับไปเพื่อมิให้ขาดตอนกัน

อานาปานสติ เป็นอนุสสติที่ ๙ ที่ท่านได้แสดงไว้ในตำราว่าให้พิจารณาลมหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับเป็นสอง อยู่อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจิตจะรวมสงบลงได้ เรียกว่า **อานาปานสติ** ถ้าจิตยังไม่สงบลงก็ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เมื่อจิตสงบสู่ภวังค์แล้วจะวางคำบริกรรมที่ว่าลมหายใจเข้านับหนึ่ง ลมหายใจออกนับเป็นสองนั้นเสีย จะคงเหลือแต่ความสงบสุขนั้นอย่างเดียว แท้ที่จริงลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นแต่เพียงคำบริกรรมเพื่อให้จิตรวมเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้น เปรียบเหมือนกับเหยื่อล่อปลาให้มากินเบ็ด

เท่านั้นเอง เมื่อปลากินเบ็ดแล้วเหยื่อนั้นเขาไม่ต้องการอีก เขาต้องการเอาปลาต่างหาก อันนี้ก็ฉันนั้น เราต้องการให้จิตสงบนิ่งต่างหาก เมื่อจิตสงบไม่แส่ส่ายแล้วก็ไม่ต้องบริกรรมต่อไป

เป็นที่น่าสังเกตว่า บางคนภาวนาอานาปานสติจนจิตมันอยากจะสงบนิ่งอยู่แล้ว แต่อาจารย์สอนไม่ให้วางคำบริกรรม เมื่อจิตรวมลงไปสู่ภวังค์ ลืมคำบริกรรมหมด อาจารย์กลับบอกว่าผิดใช้ไม่ได้ นั้นเป็นความเข้าใจผิดของอาจารย์ต่างหาก การภาวนาต้องการให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เมื่อรวมเป็นหนึ่งแล้ว สิ่งอื่นๆ ที่เป็นอารมณ์ของจิตมันก็วางหมด อย่าไปว่าแต่คำบริกรรมเลย ที่สุดแม้แต่ลมหายใจก็ไม่ปรากฏที่นั่น และตัวของเราเองก็ไม่ปรากฏ นี่คือ จิตเป็นสมาธิอย่างนี้จึงชื่อว่าภาวนาเป็นไปได้

คำที่ใช้สำหรับบริกรรมมีมาก เช่น อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ เป็นต้น แต่ในที่นี้จะแสดงแต่อนุสสติ ๑๐ เท่านั้น เพราะคำบริกรรมเป็นแต่เพียงเครื่องที่นำจิตหรือผูกจิตไว้ไม่ให้ส่งส่าย เมื่อจิตรวมลงเข้ามาเป็นสมาธิแล้ว ก็วางอารมณ์อื่นหมด ถึงเราไม่วางก็จำเป็นต้องวางเองตามครรลองของจิต เมื่อถึงตรงนั้นแล้ว ตั้งสติมากำหนดเอาแต่จิตคือ 'ผู้รู้' อย่างเดียว เช่นนี้แหละเรียกว่า 'สมาธิ' จึงน่าเสียดายผู้ที่ไม่ได้ตามสมาธิลงไปว่า ใครเป็นผู้รู้ว่าสมาธิคือ ความสงบ หรือใครสงบอยู่ ณ ที่ใด ใครเป็นผู้พูดว่าสงบ และผู้ว่านั้นอยู่ที่ไหน ใครเป็นผู้ว่าไม่มีอะไร ไม่มีอะไรทำไมจึงมีผู้พูดอยู่ ตรงนี้แหละจะเห็นของจริงของแท้ในการที่เรามาหัดภาวนาสมาธิ

บางคนยังเอาแสงสว่างหรือรูปภาพอะไรต่างๆ เป็นต้นว่า รูปพระพุทธรูป หรือรูปกสิณต่างๆ มาเป็นอารมณ์ จิตปล่อยวางไม่ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหนก็ปรากฏอยู่อย่างนั้น ไม่ลืม นั่นเป็นมโนภาพ จิตเพ่งอย่างนั้น เมื่อจิตรวมลงไปก็เกิดภาพเช่นนั้น จิตถึงไม่พ้นจากภาพนั้น ถ้าหากกำหนดเอาผู้เห็นภาพนั้นคือ จิต แล้วปล่อยวางภาพนั้นเสีย ก็จะเห็นจิตของตน แล้วสมาธิก็จะสูงขึ้นกว่าเก่า

มีเรื่องท่านเล่าไว้ว่า พระรูปหนึ่งไปนั่งภาวนาทำสมาธิอยู่ริมสระแห่งหนึ่ง เห็นนกยางโฉบกินปลา เลยเอามาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานว่า นกยางกินปลาๆ อยู่ดังนี้ จนจิตรวมเป็นสมาธิ ได้สำเร็จเป็นพระ-อรหันต์ ดังนั้น จึงว่าการหัดสมาธินี้ไม่จำเป็นจะต้องให้เอาคำบริกรรมแต่ในขอบเขตที่ท่านว่าไว้ ๔๐ อย่างเท่านั้น จะเอาอะไรๆ ก็ได้ ขอแต่อย่าให้ออกนอกไปจากกายของตัวเราก็ใช้ได้เหมือนกัน

กายของเรานี้มีธรรมอยู่พร้อมเบ็ดเสร็จทุกอย่าง จะพิจารณาให้เป็นอสุภะก็ได้ ให้เป็นกัมมัฏฐานอะไรๆ ได้หมด และเป็นที่ตั้งทั้งสมถะและวิปัสสนาด้วย จะพิจารณาให้เห็นโทษเห็นทุกข์เห็นเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ได้ อย่าไปทิ้งกายอันนี้ก็แล้วกัน จะทิ้งไม่ได้ เพราะเราเกิดขึ้นมาได้ตัวตนมาแล้วจะไปทิ้งให้ใคร จะทิ้งไว้ที่ไหน ไปฝากใครไว้ จะขายให้ใคร ถึงขายตัวของเราไป มันก็อยู่ที่นี่แหละ จะฝากคนอื่นไว้ก็ยังเป็นตัวตนของเราอย่างเดิมนี่แหละ ต้องเลี้ยงดูปูเสื่อตัวของเราเองอยู่ทุกประการ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจำเป็นที่สุดที่จะต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณา ผู้ต้องการเห็นทุกข์โทษในวัฏสงสาร ต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณาเพราะเป็นของมีอยู่ กัมมัฏฐาน

ทั้งปวงหมดล้วนมีอยู่ในกายนี้ทั้งนั้น เลือกยกเอามาพิจารณา ไม่ใช่ไปเอาของไม่มีมาพิจารณา

พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ **อริยสัจธรรม** ก็ทรงรู้ของมีอยู่ทั้งนั้น ถ้าเป็นของไม่มี ไม่จริง พระพุทธองค์ก็จะไม่ได้ตรัสรู้ มันเป็นอยู่อย่างไรก็ให้รู้ตามเป็นจริงของมันอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนตรงนี้ ทรงสอนให้เห็นจริงทั้งด้วยตาและด้วยใจ เช่น ตัวของเรานี้เกิดขึ้นมาแล้วเป็นทุกข์ ใครๆ ก็เห็นว่าเป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ใครก็เห็นเป็นทุกข์ทั้งนั้น ถามใครใครก็รู้ เจ้าของเราก็รู้ ใจก็รู้ ตาก็เห็น นั้นเรียกว่าของจริง ***ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกฺขํ*** **ชาติ ชรา มรณะ เป็นทุกข์ทั้งนั้น** เมื่อเห็นเป็นโทษเป็นทุกข์เราจะไปทิ้งให้ใคร ทิ้งก็ไม่ได้ จึงเอามาพิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ นั่นเป็นของจริงของพระอริยเจ้า เรากลับไปเบื่อหน่ายไปรังเกียจเสีย เห็นทุกข์แล้วเลยอยากทิ้งไปเสีย อันนั้นผิด หรือเกิดทุกข์โทมนัสคับแค้นในใจนั้นก็ผิดเหมือนกัน ธรรมทั้งหลายมันอยู่ตรงนี้เอง จึงให้พิจารณาให้เห็นทุกข์รู้จักทุกข์

ทุกข์อันนี้มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุกข์อันอื่นมันจะเกิดขึ้นใหม่ต่อไปอีก มันเปลี่ยนแปลงยักย้ายไปมาเรื่อยๆ เช่น ทุกข์ในอิริยาบถต่างๆ การอยู่ การกิน การทำมาหาเลี้ยงชีพ มีกินแล้วก็สบายไปได้ระยะหนึ่ง ประเดี๋ยวก็หิวโหยมาอีก รู้จักรสชาติเอร็ดอร่อย รสชาตินั้นซึมซาบทั่วสรรพางค์กาย มีความสบายเบิกบานไปพักหนึ่ง ประเดี๋ยวก็ต้องไปถ่ายทุกข์ เขาเรียกว่าถ่ายทุกข์ เพราะถ้าไม่ถ่ายมันเป็นทุกข์จริงๆ ทุกข์มากยิ่งกว่าเก่า กำลังถ่ายอยู่นั้นมันเหม็นแสนเหม็นก็จำเป็นต้องทน กว่าจะเสร็จธุรกิจจึงจะไปได้ เวลากินล้วนแล้วแต่

ของดิบๆ ดีๆ มีราคามากเรียกร้องพวกเพื่อนมารับประทานด้วยกันด้วยความหรรษาร่าเริง เวลาถ่ายเงียบฉี่ไม่มีใครเห็นด้วย จึงว่ามีสุขแล้วก็เป็นทุกข์ เป็น **อนิจจัง** ของไม่เที่ยง เพราะเป็นของไม่เที่ยงนั่นแหละมันจึงเป็น **ทุกข์**

การเป็นทุกข์มันเป็นของใครเล่าคราวนี้ สุขก็ไม่ใช่ของใคร มันเกิดขึ้นประเดี๋ยวประด๋าวแล้วมันก็หายไป เดี๋ยวทุกข์อื่นเกิดขึ้นมาอีกแล้วมันก็หายไป มันไม่ใช่ของใครทั้งหมด มันเป็นของประจำกายอยู่อย่างนั้น จึงว่าเป็น **อนัตตา** อนัตตาไม่ใช่ของไม่มีตัว อนัตตาเป็นของมีอยู่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ แต่เป็นของไม่มีสาระ

อานาปานสติ นั้น เมื่ออธิบายแล้วจะเห็นว่ามันลงที่ **กายคตาสติ** นั่นเอง **กายคตาสติ** ก็รวมลง **มรณสติ** เลยเป็นอันเดียวกัน ถ้าไม่มีกายจะพิจารณาลมหายใจได้อย่างไร แล้วจะพิจารณากายได้อย่างไร เมื่อพิจารณาอันใดอันหนึ่งแล้ว มันเกี่ยวเนื่องถึงกันไปหมดทั้ง ๓ อย่าง ผู้ที่หลงทางกัมมัฏฐานเลยจับอะไรก็ไม่ถูก

มีเรื่องน่าขบขันอยู่เรื่องหนึ่ง มีพระมหารูปหนึ่ง ทางเจ้าคณะเขาสั่งไปให้เที่ยวอบรมสั่งสอนศีลธรรมตามหมู่บ้านต่างๆ ที่เรียกว่าพระธรรมทูตนั่นเอง เมื่อไปถึงหมู่บ้านหนึ่งซึ่งเขาปฏิบัติพระนักปฏิบัติอยู่แล้ว พอค่ำมาเขาก็ตีกลองให้คนมาฟังเทศน์ เมื่อเขามารวมกันแล้ว พระมหารูปนั้นก็ขึ้นธรรมาสน์เทศน์ เทศน์ไปแกก็ติเตียนพระนักปฏิบัติไป หมายถึงพระกัมมัฏฐานรูปที่ชาวบ้านเขาปฏิบัติท่านอยู่นั่นเอง หัวเราะเฮฮาเย้ยหยันไปในตัว อันแสดงถึงเรื่องชาวบ้านปฏิบัติตามพระเหล่านั้นเห็นเป็นหลงงมงาย มีผู้หญิงคนหนึ่งวัยกลางคนนั่งอยู่ในที่ประชุมนั้นด้วย แกแสนที่จะอดกลั้นต่อไปได้ สงสัยว่าทำไมพระ

จึงมาใส่โทษกันในที่ประชุมเช่นนี้ พระรูปที่ท่านพูดถึงนั้นก็ไม่ได้ทำผิดพระธรรมวินัยอะไร แล้วท่านก็ไม่ได้อยู่ในที่นั้นอีกด้วย แกจึงย้อนถามทั้งๆ ที่พระมหารูปนั้นยังเทศน์อยู่บนธรรมาสน์นั้นเองว่า "ดิฉันขอถามท่านมหาหน่อย ท่านมหามิใช่พระกัมมัฏฐานหรอกหรือ" ท่านมหาตอบอย่างไม่มีอายว่า "อาตมามิใช่พระกัมมัฏฐาน" หญิงคนนั้นจึงย้อนถามอีกว่า "เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ของท่านมหามีไหม" ท่านตองเสียงอ่อยๆ ว่า "มี" หญิงคนนั้นจึงบอกว่า "นั่นแหละพระกัมมัฏฐานที่ท่านใส่โทษอยู่ประเดี๋ยวนี้ อุปัชฌาย์ของท่านมหาสอนแล้วแต่เมื่อบวชครั้งแรกโน้นมิใช่หรือ" ท่านมหาลงจากธรรมาสน์แล้วเปิดหนีแต่เช้ามืด ทีหลังมาได้ข่าวว่าสึกแล้ว มิน่าล่ะ เป็นถึงพระ-มหาแล้วยังต้องให้ผู้หญิงบอกสอนกัมมัฏฐาน สึกเสียก็ดี อยู่ไปก็เลอะเทอะ ทำพระศาสนาให้เสื่อมเปล่าๆ

ใครจะพิจารณาอานาปานสติหรืออะไรก็แล้วแต่อุปนิสัย ขอให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งได้แล้วก็เป็นอันดีด้วยกันทั้งนั้น ถ้าจิตไม่รวม จะใช้วิธีอะไรก็ไม่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น กัมมัฏฐานที่ท่านว่าไว้มากมายหรือธรรมทั้งหลายที่ท่านเทศนากว้างขวางนั้นก็เพื่อสำรวมจิตนี้เท่านั้นเอง

เทศนามาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวํ ฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งสมาธิภาวนากันเถิด ฟังมากๆ เรียนมากๆ ทำให้เกิดสัญญา สัญญา คือความจำของเก่าที่ล่วงเลยมาแล้ว เราทำสมาธิเพราะต้องการลบล้างสัญญา

แท้จริงสัญญามันก็ดีอยู่เหมือนกัน เอาไว้เล่าเอาไว้เทศนาให้คนอื่นฟัง ถ้าไม่มีสัญญาก็ไม่ทราบว่าจะไปฟังอะไรกับใคร พุทธศาสนาก็เลยเสื่อมสูญไปหมด แต่สัญญามิใช่ของเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในใจของตน สัญญานี้อยู่ไปนานๆ หนักเข้ามันชักจะดื้อด้าน ไม่ยอมเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงสอนให้ภาวนา 'อานาปานสติ' ซึ่งเป็นอุบายให้ลบล้างสัญญาได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน คือ ใช้คำว่า อานาปานสติๆ อย่างนี้เรื่อยไป พิจารณาลมหายใจออกหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ให้จิตแน่วแน่อยู่เฉพาะที่ลมนั้นเท่านั้น

เมื่อพิจารณารวมอยู่ในที่เดียวแล้ว คราวนี้ให้วางลมอันนั้นเสีย จิตก็จะว่างอยู่เฉยๆ ไม่มีอะไรปรากฏอยู่ในที่นั้น จะเหลืออยู่แต่ผู้รู้เท่านั้น เมื่อตามเข้าไปดูผู้รู้จริงๆ แล้ว ผู้รู้อันนั้นก็จะหายไปเป็น **สภาวธรรม** สิ่งทั้งปวงหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่โลกเขาสมมติว่า สัตว์บุคคล ว่าสิ่งของนั่นนี่ต่างๆ นั้นก็หายไปหมด จะยังเหลือแต่ สภาวธรรม เท่านั้น อันนั้นแหละเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ภาวนาอานาปานสติ

แล้วมันมีประโยชน์อะไร เมื่อมันหมดเสียทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ความรู้ความสุขนั้นก็ไม่ปรากฏ มันมีประโยชน์เหลือที่จะคณนาดังอธิบายมาแล้วข้างต้น ภาวนาอานาปานสติก็เพื่อลบล้างสัญญาอดีตและสังขารในอนาคต เพราะสิ่งที่ล่วงลับไปแล้ว และสิ่งที่ยังมาไม่ถึงเหล่านี้เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์

คนเราเกิดมาเห็นแต่สิ่งแวดล้อมต่างๆ นานา สิ่งที่ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลยไม่เคยเห็น เลยไปถือเอาแต่สิ่งเหล่านั้นและว่าเป็นความสุขที่แท้จริง แท้จริงสิ่งที่เป็นวัตถุรูปนามเกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นย่อมมีความกระทบกระเทือนเป็นธรรมดา เครื่องกระทบกระเทือนเป็นเหตุนำมาซึ่งโทษทุกข์ เพราะกระทบต้องมีทั้งดีและชั่ว นี้เป็นพื้นฐานของทุกข์ทั้งปวง ท่านผู้ฉลาดทั้งหลายรู้จักแล้วซึ่งสิ่งนั้น จึงพยายามละสิ่งที่มีอยู่นี้ให้สิ้นไป และพยายามไม่ให้สิ่งที่ยังไม่มีเกิดขึ้นอีกต่อไป.

๑๑ ขั้นตอนของพระพุทธศาสนา

ศึกษาศาสนาต้องศึกษาเป็นขั้นเป็นตอน อาตมาจะเปรียบเทียบให้ฟัง ถ้าไม่เปรียบเทียบก็ไม่เข้าใจว่ามันมีหลักฐานเหมือนกับต้นไม้ เราปลูกต้นแล้วจึงค่อยงอกงามขึ้นให้เกิดผล ศาสนาก็ศึกษาเบื้องต้น คือ ปลูกศรัทธา ลงให้มันเชื่อมั่น แล้วจึงค่อยปฏิบัติให้เป็นเรื่องเป็นราวไป

ศรัทธา ความเชื่อมั่นเป็นของสำคัญ จะทำอะไรได้หมด ครั้นเมื่อศรัทธาเกิดขึ้นแล้ว ทำดีก็ได้ทำชั่วก็ได้ เรื่องศาสนามันต้องปลูกศรัทธาปสาทะ ต้องให้ตั้งมั่น ไม่ใช่สักแต่ว่าปฏิบัติไปเฉยๆ ตัวศรัทธาตัวนั้นแหละเป็นของสำคัญ ท่านเรียกว่า ศรัทธาพละ มันมีกำลังแล้วจึงค่อยปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้ช้าหรือได้เร็วมันอยู่ที่ตรงศรัทธานั้น ศรัทธาแก่กล้าก็ปฏิบัติได้เร็ว ศรัทธาไม่แก่กล้าก็ช้าอยู่นั่นแหละ ทำก็สักแต่ว่าทำ ไม่ตั้งใจจริงๆ จังๆ การนับถือศาสนาพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ศรัทธาตั้งมั่นลงแน่วแน่แล้วจึงเป็นไป

ศรัทธา ความเชื่อมั่นใน**ทาน** การให้ ผู้ที่ให้ทานนั้นจิตใจมุ่งมั่นเชื่อจริงใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า ปรากฏเหมือนกับว่าจะเห็นชั้นฟ้าในพรุ่งนี้มะรืนนี้ โน่นแหละ มันจึงค่อยเกิดปีติยินดี ครั้นเมื่อทำงานลงไปแล้วก็อิ่มอกอิ่มใจ ปลื้มปีติโสมนัส บางคนจนเกิดขนพองสยองเกล้า เกิดปีติเอาจริงๆ จังๆ

ในการรักษา**ศีล** ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีความเชื่อมั่นในข้อใดข้อหนึ่งซึ่งเรางดเว้นได้ เช่น เราเคยฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ หรือประพฤติผิดมิจฉาจาร หรือกล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย เรางดเว้นได้ในข้อใดก็มีความชื่นใจดีใจเกิดปลื้มปีติในศีลอันนั้น ศีลเป็นของมีคุณค่าสามารถจะสำเร็จมรรคผลนิพพานได้ ความเชื่อมั่นใจอย่างนี้มีอยู่ในใจบุคคลใดแล้ว ก็นั่นแหละสามารถจะทำสมาธิให้บริสุทธิ์ได้ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็เหมือนกัน มีศรัทธาแก่กล้าแล้วย่อมสำเร็จประโยชน์ ท่านพูดไว้ว่า

สีเลน สุคตึ ยนฺติ **ศีลเป็นเหตุให้เกิดสุคติ**

สีเลน โภค สมฺปทา **ได้โภคสมบัติพัสถานก็เพราะศีล**

สีเลน นิพฺพุตึยนฺติ **จึงถึงพระนิพพานพ้นทุกข์ได้ก็เพราะศีล**

ได้เพราะศีลจริงๆ ถ้าทำได้อย่างนั้นก็ได้เพราะศีลจริงๆ ไปสุคติได้จริง ได้โภคสมบัติได้จริง ไปเกิดในโลกมนุษย์ก็ได้โภคสมบัติไปเกิดในสวรรค์ชั้นฟ้าก็ได้ทิพยสมบัติ ถึงพระนิพพานได้จริง เมื่อเชื่อมั่นในศีลของตน คนที่เชื่อมั่นในศีลเช่นนี้ ไม่มีวันที่จะละเมิดข้อศีลนั้นได้

เมื่อเชื่อมั่นในศีลของตนแล้ว จิตใจก็แน่วแน่เป็นสมาธิตั้งมั่น ถึงซึ่งเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิต ต่อเนื่องที่จะให้เกิดปัญญา เป็นผลของสมาธิต่างหาก ปัญญาเกิดโดยที่ไม่รู้ตัว ถ้ามีศีลสมาธิแล้ว **ปัญญา** เกิดโดยไม่รู้ตัว ข้อที่ได้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย ที่ตนได้เคยทำมาแต่ก่อน งดเว้นได้นั่นแหละตัวปัญญา ความสามารถของตน สามารถที่จะงดเว้นได้นั่นน่ะ เป็นปัญญาสูงสุดทีเดียว

ทำไมจึงว่าเป็นปัญญาสูงสุด เพราะความเชื่อมั่นจริงจังในใจของตน เห็นชัดแจ้งแล้ว จึงค่อยละเว้นโดยเด็ดขาด แล้วจะไม่ใช่ปัญญาอย่างไร ปัญญามันเกิดโดยไม่รู้ตัว ส่วนปัญญาที่สูงสุดขึ้นไปเรียกว่า 'ปัญญาวิปัสสนา' นั่น เอาไว้ต่างหากปัญญาอันนั้น อย่าไปทะเยอทะยานดิ้นรนเลย ขอให้ได้ปัญญานี่เสียก่อน

เขาปลูกข้าว ปลูกต้นไม้อะไรต่างๆ ก็ตามเถิด ต้นมันแก่จึงได้เกิดลูกเกิดผล มันไม่แก่มันจะเกิดผลได้อย่างไร เราไปชักไปดึงมันออก มันก็ตายซ้ำ มันไม่ได้ผลหรอก มันแก่แล้วไม่ต้องเรียกมัน มันแก่ตามกำหนดแล้วไม่ต้องเรียก มันเกิดลูกเกิดผลขึ้นมาเอง ถึงมันออกลูกแล้วก็ตามเถอะ ต้องการจะให้ลูกแก่เร็วๆ ก็ไปเผาไฟเอา มันก็ตายเหี่ยวแห้งทิ้งหมดล่ะสิ

ปัญญานี้มันก็ค่อยแก่กล้าขึ้น เป็นไปโดยไม่รู้ตัว อย่างต้นไม้ที่มันติดอยู่กับต้นมันน่ะ มันออกมาแล้วใครไปทำให้มันแก่ แก่วันแก่คืน แก่เดือน แก่ปีนั้น ใครไปทำให้มันแก่ มันค่อยแก่ไปเองโดยลำดับ ไม่มีใครไปบังคับให้มันแก่ ขอแต่ให้รักษาต้นมันไว้ไม่ให้ตายก็แล้วกัน คือสมาธิ

ต้นของปัญญานั่นคือ **สมาธิ** แน่วแน่อยู่ไม่ให้หวั่นไหว อันนั้นเรียกว่า ต้นปัญญา ลูกไม้ผลไม้ที่มันเกิดขึ้นมานั้น โตขึ้นมาตามลำดับ มันออกผลออกดอก พ้นจากดอกก็เป็นลูก อย่างมะนาวหรือส้มโอนี่แหละ เป็นลูกตอนแรกๆ ก็ฝาดเฝื่อนขม แล้วมันก็เปลี่ยนไปโดยลำดับ จนกระทั่งมีรสมัน จนกระทั่งมันเปรี้ยวมันหวาน ไม่มีใครเอารสอันนั้นไปให้มันหรอก มันหากเปลี่ยนไปของมันเอง ถ้ามันไม่ตายไม่หลุดจากต้น มันก็ค่อยแก่ไปโดยลำดับ โตขึ้นมาผลที่สุดก็หวาน คนที่ต้องการให้เกิดอุบายปัญญา ก็เหมือนกันกับไปดึงจากต้นมัน หรือไปดึงจากขั้วมันออกจากต้นมัน จะให้มันสุกอยากให้มันแก่เร็ว ข้าวในนาก็เหมือนกัน พอมันออกดอกออกรวงแล้ว ไปดึงให้มันยืดยาวไปเพื่อต้องการให้มันแก่เร็ว ก็ตายซ้ำ

อันคนที่อยากได้ปัญญาเร็วนักก็อย่างนั้นเหมือนกัน อันนี้ยิ่งร้ายกว่าต้นข้าวกว่าต้นไม้นั้นอีก คนอยากได้ปัญญา หาแต่ปัญญาไม่หาตนเลอะเหลวไหลหมด อะไรเป็นอะไรก็ไม่ทราบ อันนี้อุปมาเปรียบเทียบการปฏิบัติศาสนา คือเบื้องต้น ศรัทธาให้ตั้งมั่นเสียก่อน อย่างอธิบายมาแล้ว เชื่อมั่นในการทำทาน รักษาศีล อบรมสมาธิภาวนา เชื่อมั่นในอุบายของตนแน่วแน่เต็มที่แล้ว นั่นแหละตั้งต้น เบื้องต้น

ทีนี้อธิบายต่อ ท่านอธิบายถึงเรื่องศีลเป็นต้น สมาธิเป็นลำ ถ้าศีลไม่มีเสียแล้วคือต้นไม่เกิด ต้นไม่เกิดมันก็จะมีลำอะไร ต้นปลูกลงดินเสียก่อนซิ ให้มันงอกงามขึ้นมาเป็นลำ ศีลก็ตั้งมั่นลงเสียก่อน สมาธิจึงค่อยเกิดมี ได้แก่ ต้นลำของมัน ปัญญาจึงค่อยออกดอกออกผล อันนี้เรียกว่าศาสนา การปฏิบัติต้องไปเป็นขั้นเป็นตอน

เราทำสมาธิไม่ได้ก็ให้พอใจอยู่ในศีลเสียก่อน ยินดีพอใจในศีลของตน เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว แน่วแน่ลงในใจ ตั้งมั่นเชื่อมั่นลงในใจ ศีลไม่บริสุทธิ์แล้วสมาธิจะเกิดได้อย่างไร **สมาธิเกิดจากศีลนะ ไม่ได้เกิดจากไหน เชื่อมั่นในศีลของตน ศีลเป็นของบริสุทธิ์หมดจดทุกอย่าง ทุกข้อทุกประการ นั่นแหละสมาธิเกิดที่นั่นล่ะ**

เมื่อรักษาศีลแล้ว ให้เกิดสมาธิ แล้วยังค่อยเกิดปัญญา ท่านว่าอย่างนี้ คราวนี้มันสับสนกันถ้าพูด ปัญญามันเกิดก่อนศีล มันกลับกันอย่างนี้ เกิดปัญญามีปัญญาเห็นคุณของศีล จึงค่อยรักษาศีล และจึงค่อยไปละความคิดผิด – ถูก ดี – ชั่ว ด้วยประการต่างๆ อันนั้นก็ตัวปัญญาเหมือนกัน ละการปรุงแต่ง คิดนึกส่งส่ายสารพัดทุกอย่าง อันนี้ก็ตัวปัญญาเหมือนกัน ที่ละมันได้เรียกว่า 'ตัวปัญญา' ละไม่ได้ก็ไม่มีปัญญาเท่านั้น

คิดนึกส่งส่ายสารพัดปรุงแต่งไปทุกทาง จิตหยุดไม่ได้ จะเรียกว่าปัญญาได้อย่างไร มันต้องหยุดลงมาถึงสมาธิ ต้องลงมาเป็นสมาธิ ให้จิตรวมลงมาเป็นสมาธิ ให้ลงเป็น 'สัมมาสมาธิ' เสียก่อน จึงค่อยคิดนึกปรุงแต่ง คิดนึกปรุงแต่งแล้วก็ต้องลงมาเป็นสัมมาสมาธิอีก จึงจะเรียกว่า 'ปัญญา' ไม่มี 'สัมมาสมาธิ' จะเรียกว่า 'ปัญญา' ได้อย่างไร

เมื่อทีแรกก็พูดถึงเรื่องศีล สมาธิ แล้วให้เกิดปัญญา ศีลก็ต้องมีปัญญาเป็นพื้น สมาธิก็ต้องมีปัญญาเป็นพื้น ในผลที่สุดก็ยังเหลืออันเดียวคือตัวปัญญา เข้าถึงใจเลย ใจเป็นคนให้เกิดปัญญา สติควบคุมใจให้อยู่กับสมาธิ นั่นเรียกว่าปัญญา มันสับสนกันอย่างนี้ฟังยากหน่อย

ขอให้เข้าใจตื้นๆ แต่ว่า 'ศีล' นั่นแหละต้องรักษาให้บริสุทธิ์หมดจดเสียก่อน จึงค่อยเกิดสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นมาแล้ว ปัญญาไม่ต้องเรียก มันเกิดขึ้นมาเอง มันต้องเข้าใจอย่างนี้ ปฏิบัติศาสนามันต้องเป็นอย่างนี้ ตามลำดับขั้นตอนเป็นอย่างนี้

แต่ว่าขั้นภูมิ ที่เรียกว่าจะได้ขั้นไหนภูมิไหนนั้น ที่เรียกว่าโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามีนั้น ไม่ต้องพูดขั้นเหล่านั้น ขั้นอันที่ว่าจากการปฏิบัติมีต่างหาก อันส่วนนั้นน่ะมันเป็นของมันเอง มันเกิดขึ้นเป็นเองของมัน

นี่ อธิบายเรื่องวิธีปฏิบัติพุทธศาสนา ได้สมควรด้วยกาลและเวลา เอาล่ะ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

อธิบายธรรมะ ถ้าหากไม่ได้ทำนั่งสมาธิ มันก็ไม่เข้าใจ อธิบายเท่าไหร่ๆ ก็ไม่เข้าใจ ต้องหัดสมาธิให้เป็นเสียก่อน พุทธศาสนาแปลกอยู่ตรงนี้แหละ อธิบายสักเท่าไหร่ก็ไม่เข้าใจ เข้าใจแต่มันไม่ซึ้ง

ที่ท่านว่า 'ปัจจัตตัง' เห็นเฉพาะส่วนตัว *ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ* เป็นสิ่งที่ผู้รู้...รู้ได้เฉพาะตน วิญญูชนจึงจะรู้จักเฉพาะส่วนตัว เห็นด้วยตนเอง ไม่มีใครให้คนอื่นเห็นได้ การที่เห็นด้วยตนเองนั่นแหละเรียกว่า 'ปัจจัตตัง' เป็นวิญญูชนจึงค่อยเห็น

วิญญูชนคืออะไร คือผู้ใด ผู้เป็นอย่างไรวิญญูชน คือผู้ทำสมาธิให้เป็น เรียกว่าวิญญูชน ผู้มีความรู้ความเห็นต่างๆ ไม่ใช่วิญญูชนเป็นผู้เรียนรู้ คำที่ว่า 'รู้' นั่นมันก็รู้ไปเฉยๆ นี่แหละ เหมือนกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราเห็นอยู่นี่ล่ะ พูดไปก็เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง

เมื่อสมาธิแน่วแน่เต็มที่แล้ว อันนั้นแหละเป็นอุบายให้เกิดปัญญา ก็อย่างที่อธิบายให้ฟังมาแล้ว ที่จะรักษาศีลบริสุทธิ์ก็เพราะมีปัญญา มันกลับกันไปกลับกันมาอย่างนี้ เรื่องพุทธศาสนา ครั้นพูดก็เป็นเรื่องสับสน ไม่ทราบว่าต้นอยู่ไหน ปลายอยู่ไหน ท่ามกลางอยู่ไหน มันเลยเป็นอันเดียวกัน เมื่อฟังก็ฟังยาก

ศีล สมาธิ ปัญญา ครั้นพูดถึงเรื่องศีล ก็ต้องเกิดปัญญาเสียก่อนจึงค่อยมีศีล นี่ มันสับสนกันอย่างนี้ อันนี้ศีลมันเป็นต้น เรียกว่าปฏิบัติศาสนาต้องปฏิบัติศีลเสียก่อน ศีลมันเป็นต้นของศาสนา

คราวนี้ต้นน่ะมันอยู่ที่ไหนล่ะ พูดเข้ามาถึงตัวของเรา ต้นคือเกิดจากตัวของเรา ศีลก็เกิดจากตัวของเรา คราวนี้พอพูดถึงเรื่องศีลคือตัวของเรา ก็จริงอยู่ ต้องพูดถึงเรื่องใจ ศีลพูดเอาแต่กาย วาจา มันต้องพูดถึงเรื่องใจด้วย มันจึงมีศีล คนตายมันจะมามีศีลอะไร คนตายแล้วไม่มีใจ ไม่มีศีลหรอก มันต้องมีใจเสียก่อน จึงค่อยมีศีล นี่พูดเข้าถึงใจอย่างนี้ เหตุนั้นจึงพูดเบื้องต้นที่เรียกศาสนา คือพูดถึงใจเสียก่อน

การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร ฯลฯ คือตัวใจนั่นแหละเป็นเหตุ มันบังคับให้กายทำ บังคับให้ฆ่าสัตว์ บังคับให้ลักทรัพย์ ใจไม่มีก็หมดเรื่อง ใครจะเป็นคนบังคับ แต่ท่านมาพูดถึงเรื่องศีล ศีลคือกายวาจาที่แสดงออกมาภายนอก ด้วยกายและวาจาแสดงออกมา เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รักษากายวาจา เอาใจเป็นผู้ไปรักษากายวาจา จึงเรียกว่า ‘ศีล’

ครั้นเมื่อรักษากายวาจาได้แล้ว เรียกว่า รักษาศีล เห็นกายวาจาของเราปกติ กายวาจาของเรางดเว้นจากความชั่วทุจริต ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น กายนี้เป็นเครื่องแสดงให้ปรากฏแก่คนทั่วไปทั้งหลายในโลก คนที่ไม่รักษาศีล รักษาแต่สมาธิ หรือรักษาแต่ปัญญา ไม่ได้เด็ดขาด พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว

อันคนรักษาแต่ปัญญา สมาธิก็ไม่ต้องรักษา เอาปัญญาให้เกิดทีเดียว ปัญญาอะไร มันเป็นปัญญาคิดนึกเอา ไม่ใช่ปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ปัญญานั้นไม่ใช่ของจริง ปัญญาเลอะเหลวหรอกของพรรค์นั้น

ปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ให้มีศีล รักษากายวาจาให้บริสุทธิ์หมดจดแล้ว ให้เข้าถึงสมาธิ เมื่อจิตปล่อยวางว่างหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว มันก็เกิดปัญญาเท่านั้นซี ถ้ามันว่าง มันก็เกิดปัญญาเท่านั้น อันนี้เป็นของบริสุทธิ์หมดจด นั่นเรียกว่า 'ปัญญาแท้'

คนที่ฝึกหัดปฏิบัติไม่เป็นก็เลยเข้าใจว่า ปัญญาเป็นของดีเด่นเอาแต่ปัญญาอันเดียวก็พอ เลอะเหลวหมดพวกอันนั้น แท้ที่จริงคือตนไม่สามารถจะรักษาศีลได้นั่นเอง รักษาสมาธิก็ไม่ได้ จึงเอาแต่ปัญญา ปัญญาให้ความรู้ คือปัญญาความรู้มาจากตำรับตำราอะไรต่างๆ มาพูดมาคุยโม้ไปทั่วทุกอย่างได้หมด แต่มันไม่ชัดในใจ วิญญูชนเท่านั้นที่เห็นชัดในใจ

เหตุนั้น จำเป็นที่สุดที่จะต้องรักษาสมาธิไว้ให้มั่น เราอยากรู้เร็วเห็นเร็ว นั่นยังไม่เป็นวิญญูชน เราหัดสมาธิให้แน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ จิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งอดีตอนาคต อยู่ใน**ปัจจุบัน** มันหากจะเกิดความรู้ขึ้นมาเองที่นั่น จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม แต่มันหากจะรู้ขึ้นมาในที่นั้น ครั้นถ้าอยากรู้ ไม่รู้ นั่นวิญญูชนต้องเป็นอย่างนั้น เหตุนั้นหัดสมาธิจึงต้องหัดกันจริงๆ จังๆ

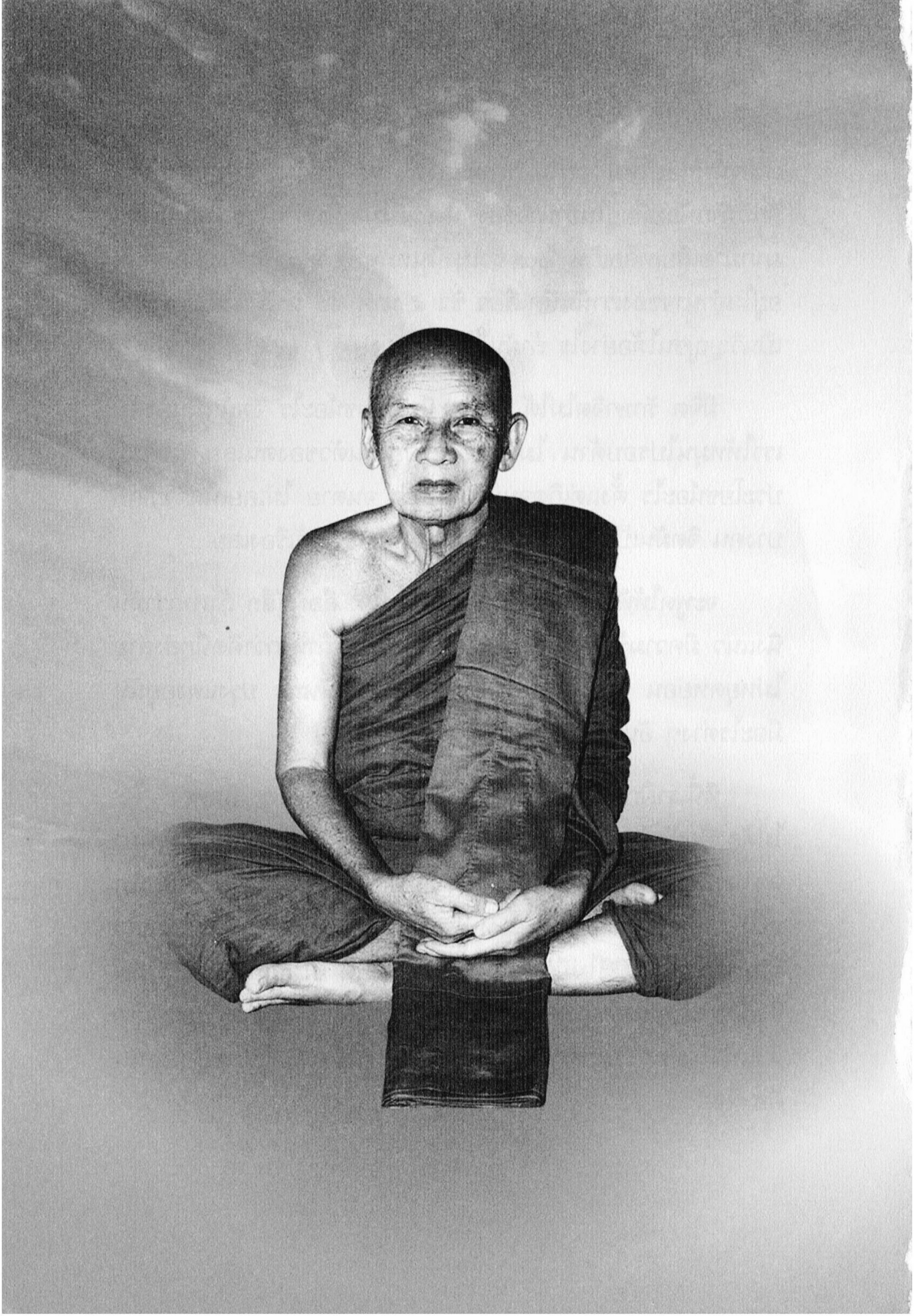
หัดสมาธิก็คือ หัดกำหนดสติ รักษาจิตของตนไว้ให้มั่นคง นี่แหละตอนหัดสมาธิ คือตั้งสติผู้ระลึกได้นั่น ผู้ระลึกผู้รู้ตัวอยู่นั่นน่ะรักษาจิตผู้คิดผู้นึกอันนั้นแหละ ให้อยู่ในอำนาจของตนได้ ทำลองดูว่า

เดี๋ยวนี้มันอยู่ไหม อยู่ในอำนาจของตนไหม ในวันหนึ่งๆ มันอยู่ได้สักกี่มากน้อยที่อยู่ในอำนาจของตน อันที่ไม่อยู่ในอำนาจของตนนั้นมันมากมายเสียเหลือเกิน ๒๔ ชั่วโมงนั้นหมดทั้ง ๒๔ ชั่วโมงเลย อันที่อยู่ในอำนาจของเรานั้นนิดเดียว ชั่ว ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ไม่ได้ มันจะเป็นวิญญูชนได้อย่างไร ถ้ามันได้อย่างนั้น

มีจิต รักษาจิตไม่ได้ มันก็จะมีประโยชน์อะไร จิตนั้นมันบังคับเราให้หมุนไปรอบด้าน ไม่ให้นิ่งแน่วอยู่เป็นตัวของตนเลย มันจะมีประโยชน์อะไร ตั้งแต่เกิดจนแก่ จนเฒ่า จนตาย ไม่เคยเห็นจิตสักทีบางคน จิตมันเป็นอย่างไร ใจมันเป็นอย่างไร ไม่รู้เรื่องเลย

จะพูดให้ฟังทีนี้ว่า **'จิต' คือผู้คิด 'ใจ' คือผู้รู้สึก** ถ้าหากว่ามันนิ่งแน่ว มีความรู้สึกอยู่ อันนั้นมันเข้าถึง 'ใจ' ถ้าหากว่าคิดนึกส่งส่ายไม่หยุดหย่อน หรือมันหยุดก็ตาม มันคิดอยู่นั่นน่ะ ปรุงแต่งอยู่นั่นมีอะไรต่างๆ อันนั้นเรียกว่า 'จิต'

ทีนี้เราฝึกหัดก็ฝึกหัดตรงนี้แหละ ฝึกหัด 'จิต' นี่แหละ 'ใจ' ไม่ต้องฝึกหัดมันหรอก ฝึกหัด 'จิต' แล้วมันเข้าถึง 'ใจ' เอง ใจมีเพียงความรู้สึกเฉยๆ เราทดลองดูก็ได้ อย่างว่าเรากลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง มันนิ่งไม่มีอะไร นั่นมันเป็นใจ มันเป็นใจแท้ การกลั้นลมหายใจคือมันเฉยๆ ไม่มีดีไม่มีชั่ว ไม่มีหยาบละเอียด ไม่มีบุญไม่มีบาป ไม่มีคิดนึกอะไรต่างๆ แต่ความรู้สึกมันมีอยู่ กลั้นลมหายใจ ลองดูเถิดนิ่งแน่วทีเดียว อาการนิ่งแน่วนั่นแหละ ยังมีความรู้สึกอยู่ อันนั้นคือ 'ใจ'.



๑๒ สมถะ – วิปัสสนา

'สมถะ – วิปัสสนา' ให้เข้าใจ โดยมากปฏิบัติเบื้องต้นอะไรก็ไม่ทราบ อะไรเป็นวิปัสสนา อะไรเป็นสมถะ ที่เราพูดกันโดยมากเรียกกันว่าทำกัมมัฏฐานวิปัสสนา ฝึกหัดสมถะเสียก่อนแล้วจึงค่อยเจริญวิปัสสนา ตามแบบอย่างเป็นอย่างนั้น

หัดสมถะ คือความสงบให้เต็มที่ แล้วจึงค่อยเดินวิปัสสนา จิตกำหนดวิปัสสนา ตามแบบอย่างท่านว่าอย่างนั้น เมื่อสมถะคือความสงบเรียบร้อยแล้ว บางทีก็เกิดวิปัสสนาเองก็ได้ บางทีก็ไม่เกิดก็ได้

วิปัสสนา คือ พิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านเรียกว่าวิปัสสนา มิใช่เห็นโดยอนุมาน เห็นจากสมาธิ เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยใจตนเอง นั่นเรียกว่า วิปัสสนา

บางทีเจริญสมถะ ก็ติดอยู่แค่สมถะนั้น พิจารณาอะไรก็ไม่ออก อันนั้นเรียกว่า สมถะ โดยมากเรื่องสมถะที่พิจารณานามธรรม ถ้าหากว่าผู้เชี่ยวชาญฉลาดสามารถพิจารณานามธรรมให้เกิดวิปัสสนาได้

ถ้าหากไม่เชี่ยวชาญพิจารณานามธรรม ต้องพิจารณา ‘ใจ’ ที่มันคิดดี คิดชั่ว คิดหยาบละเอียด กำหนดรู้เท่ารู้เรื่องของใจ แล้วก็รวมลงไปเป็น ‘ภวังค์’ อันนั้นเรียกว่า ‘สมถะ’ คนติดเพียงแค่นั้นก็เลยเรียกสมถะเป็นวิปัสสนา เจริญภาวนากัมมัฏฐานวิปัสสนา ความเป็นจริงนั้นไม่ใช่ **วิปัสสนานั้นเกิดความรู้แจ้งเข้าใจตามเป็นจริงของสภาพสิ่งนั้นๆ**

เวลาที่หัดจิตเป็นสมถะแล้ว จิตมีกำลังเต็มที่แล้วมันต้องออก มันออกโดยวิปัสสนา เกิดความรู้ขึ้นมาโดยที่ไม่ตั้งใจจะคิดนึกว่าสิ่งนั้น สมมติว่าพิจารณาอาการ ๓๒ ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือพิจารณาทั้งหมด หรือพิจารณาไปครึ่งๆ กลางๆ เมื่อพิจารณาไปแล้วมันลงถึงสภาพตามเป็นจริง คือว่าเห็นจริง จะเห็นเป็นธาตุก็ดี เห็นเป็นอสุภะก็ดี โดยมากมักเกิดจากธาตุ

ธาตุ ตัวของเรา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น มันเป็นธาตุดิน เกิดมาจากดิน พิจารณาไปจะเห็นสภาพเป็นดินอยู่อย่างนั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับลงไปเป็นสภาพเดิมอยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นอย่างนั้นใจจะรวมอยู่ในที่นั้น ไม่ได้คิดนึกไปที่อื่น เห็นสิ่งทั้งปวงหมดในโลกอันนี้ ไม่ว่าตัวเราตัวเขา ไม่ว่าสัตว์ตัวตนอะไรต่างๆ ต้นไม้ภูเขาเป็นสภาพเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นั่นเรียกว่า วิปัสสนาเกิดเอง

แต่ถ้าจะเกิดเองอย่างนี้ จิตต้องลงถึงสภาพอันเป็นจริง มันจึงค่อยเกิดเอง แล้วทีหลังจะไม่เป็นอย่างนั้น แต่หากพิจารณาชัด ที่ไม่เป็นอย่างนั้นคือ จิตไม่พร้อม มันไม่เป็นไปพร้อมกัน มันเป็นโดยคิดนึกอนุมาน

บางทีเรายืน เดิน นั่ง นอน อย่างนี้แหละ พิจารณาสิ่งทั้งปวงหมด จะเป็นต้นไม้ ภูเขาเลากา อะไรก็ตามเถอะ ตั้งแต่ตัวของเรานี่แหละไป มันเป็นทุกข์ เกิดขึ้นมามันไม่เที่ยง มันแปรปรวนไปตามสภาพของมัน ตั้งแต่เกิดมาก็แปรปรวนมาโดยลำดับ จนแก่ จนเฒ่าชรา ดับลงไปเป็นดิน น้ำ ลงตามสภาพ

พิจารณาแล้วใจมันสลดสังเวช เบื่อหน่ายในการที่เราได้ตัวไม่รู้แล้วรู้รอดสักที มันเห็นตัว**สมุทัย** เหตุที่มันไม่รู้แล้วรู้รอดนั่น คือตัวไปยึดไปถือ มันเป็นสมุทัย เป็นการเดินมรรคแล้วคราวนี้ จิตที่ละที่ทิ้ง ถอนไปได้ ปล่อยวางไปได้ ก็เป็น**นิโรธ** การดำเนินอยู่อย่างนั้นปฏิบัติอยู่อย่างนั้น เป็นความเห็นชอบ สัมมาทิฏฐิ เป็น**มรรค** อันนี้เรียกว่าเดินมรรค วิปัสสนาเกิดขึ้น

แต่วิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วก็อย่าไปทิ้งสมถะ มันเกิดอย่างไรๆ ก็อย่าไปทิ้งสมถะ การเดินมรรคมันมีความเสื่อมได้ เบื้องต้นจึงหัดสมถะเสียก่อน มันจะเกิดวิปัสสนาหรือไม่เกิดก็ตามแต่มัน แต่หัดสมถะให้ชำนาญคล่องแคล่ว ถึงเวลาเมื่อใด ความรู้จะเกิดก็เกิดขึ้น เวลามันไม่เกิดก็ตามแต่ อย่าเพิ่งเดือดร้อน

ทีนี้การเดินสมถะ เจริญสมถะ โดยมากมันเข้าถึงฌาน ดังอธิบายมาแล้วในเบื้องต้น เจริญสมถะเข้าถึงฌาน การพิจารณากายไม่เอาหรอก เอากำหนดจิตอย่างเดียว เห็นว่ากิเลสเกิดจากจิต ถ้าชำระจิตแล้วก็หมดเรื่องกัน เลยเอาใกล้ๆ นี่แหละ ไปถือเอาว่าจิตจะเศร้าหมองหรือผ่องใส ก็จิตอันนี้อันเดียว ถือจิตอันเดียวแล้วหมดเรื่องกันเรื่องภายนอกไม่ถือทั้งหมด

การถือจิตนี่ยิ่งมากขึ้นชัดไปกว่านั้นอีก ถือจิตอย่างเดียว อันกายและเรื่องภายนอกนั่น เช่น พระวินัย สิกขาบทน้อยใหญ่ เพื่อนพระภิกษุสามเณรอะไรนั่น ไม่เอาทั้งนั้น เอาเรื่องจิตอันเดียว เอาจิตบริสุทธิ์อันเดียว พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ไม่มี คุณบิดามารดา คุณพระพุทธ - พระธรรม - พระสงฆ์ไม่มี ไหว้พระสวดมนต์ก็ไม่เอา นั่งนอนอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่จิตอันเดียว โค่โล่อยู่นั่น ร่างกายมันจะสกปรกอย่างไรๆ ก็ทอดทิ้งหมด คนถือผิด นั่นแหละเรียกว่า ฌาน โดยแท้

ที่จะเข้าถึงฌานตรงนั้น ก็พิจารณาที่จิต ไม่พิจารณาอื่นไกล พิจารณาแต่จิตนั่นแหละรวมวูบวาบเข้าไป สงบเย็น แต่เวลาจิตถอนออกมาแล้วเท่าเก่า เหตุนั้นจึงไม่อยากให้จิตถอน ให้จิตอยู่อย่างนั้นเสมอๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้จิตนิ่งอยู่อย่างนั้นเสมอๆ นั่นแหละเรียกว่า ฌาน ฌานกับสมาธิมันผิดกันอย่างนี้ ฌานมันไม่มีปัญญาไม่มีการคิดค้น ให้พิจารณาก็ไม่เอา พิจารณาธาตุก็ไม่เอา พิจารณาอะไรทั้งหมด ไม่เอาทั้งนั้น

แท้ที่จริงการพิจารณากัมมัฏฐานคือ ถือกายนี่เป็นใหญ่ เอากายนี้เป็นหลัก พิจารณาสมถะ ก็พิจารณากายนี้ พิจารณากายนี่เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม จิตของเราก็แน่วแน่ลงไป ถึงรวมจิตก็รวมเป็นสมาธิ ไม่ใช่รวมเป็นฌาน คือไม่พิจารณา การพิจารณามันเกิดปัญญา เห็นเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสติตั้งมั่นพิจารณาอยู่เช่นนั้น มันก็ไม่รวม ถึงรวมมันก็เห็นเป็นธาตุ ๔ มันมีเครื่องวัดเครื่องหมาย อันพิจารณาใจอย่างเดียว มันเลยไม่มีเครื่องหมายเครื่องวัด ไม่ทราบว่าชัดหรือไม่ชัด อะไรมันชัดก็ไม่รู้ เวลาถึง 'ใจ' นั่นเป็นของละเอียด เห็นชัดเลยทีเดียว

แต่กายนี่สิ คนเรามันอาศัยกายเกิดมา ตั้งแต่เกิดนั่นแหละอาศัยจนกระทั่งตาย เจ็บไข้ไม่สบายก็กายอันนี้ เมื่อกระทบกระเทือนถูกต้องกายอันนี้ แล้วกระเทือนถึงใจ ใจหวั่นไหว ถ้าหากเอาแต่ความสงบอย่างเดียว ไม่มีการพิจารณาการเจ็บ การป่วย หรือการตาย มันก็หวั่นไหวกระสับกระส่ายดิ้นรน

ถ้าหากว่าพิจารณาอันนี้อยู่ตลอดเวลา เวทนาเกิดจากกาย เราพิจารณาเห็นเวทนาเป็นสภาพเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป พิจารณาเช่นนั้นตลอดเวลา เมื่อเวทนาเกิดขึ้นแต่ว่าไม่เป็นทุกข์ มันชอบกลอยู่ คำที่ว่า "เวทนาเกิดขึ้นแล้วไม่เป็นทุกข์" ถ้าไม่พิจารณาไม่เห็นหรอก

ถ้าเห็นตามความเป็นจริงมันจะทุกข์อย่างไร ทุกขเวทนา สุขเวทนา อุเบกขาเวทนา เวทนามี ๓ ทั้ง ๓ อาการนี่แหละเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่อย่างนั้น เมื่อเห็นตามเป็นจริงมันก็ไม่เป็นทุกข์ ถ้าไม่เห็นตามเป็นจริงมันก็ทุกข์ จึงเรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา ก็คือเดินอย่างนั้นแหละ เดินในกายนี่แหละ พิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาขันธ์ ๕ ก็คือรูปกับนาม อายตนะทั้ง ๖ ก็รูปกับนาม เมื่อผัสสะสัมผัสเกิดขึ้นพิจารณารูปกับนาม เกิดความรู้ขึ้นเรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ก็คิดดูเหล่านี้แหละ ไม่ใช่อื่นไกล ออกจากกายนี้ไปไม่ได้ นี่แหละเรียกว่าพิจารณากัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา

สมถะ มันต้องเพ่งจิต เดินเข้าหาจิต ไม่พิจารณาค้นคว้ากาย เรียกว่า เดินสมถะ

ส่วน วิปัสสนา พิจารณากาย แต่ต้องตั้งต้นด้วยสมถะ คือความสงบเสียก่อน ถ้าไม่สงบก็พิจารณาไม่ชัด ถ้าไม่ชัดนั่นให้เข้าใจว่าความสงบไม่พอ จึงไม่ชัด

เพราะฉะนั้นความสงบจึงเป็นมูลฐานเบื้องต้นสำคัญที่สุด จะต้องตั้งลงเสียก่อน ให้เกิดสมถะเสียก่อน อย่าไปรีบร้อน เดี๋ยวอยากจะให้เกิดแต่ปัญญา เห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่างๆ เห็นสิ่งทั้งปวงหมดนั้น มันไม่ใช่เป็นประโยชน์อะไรหรอก เห็นอันนี้แหละเห็นตัวปัญญาวิปัสสนาจึงค่อยเป็นประโยชน์ที่จะให้มันละ มันทิ้ง มันถอน มันปล่อยวาง การเห็นในสิ่งอื่น ไม่ละ ไม่ทิ้ง ไม่ปล่อยวาง ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย

ให้เข้าใจโดยนัยนี้เรื่องสมถะ - วิปัสสนา เอาล่ะ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

การรวมใจเอาไว้ที่ใจ อย่าส่งไปที่อื่น ให้รู้จักตัวใจ คือความเป็นกลาง เรียกว่า 'ใจ' ส่งออก - ส่งเข้า นั้นไม่ใช่ใจ คิดส่งไปนอก คิดอยู่ภายใน อันนี้ไม่ใช่ใจ

'ตัวใจ' แท้ คือ ตัวกลาง ไม่เป็นบาปไม่เป็นบุญ ไม่คิดดีคิดชั่วอยู่เฉย แต่รู้ตัวอยู่ อันนั้นแหละตัวใจแท้

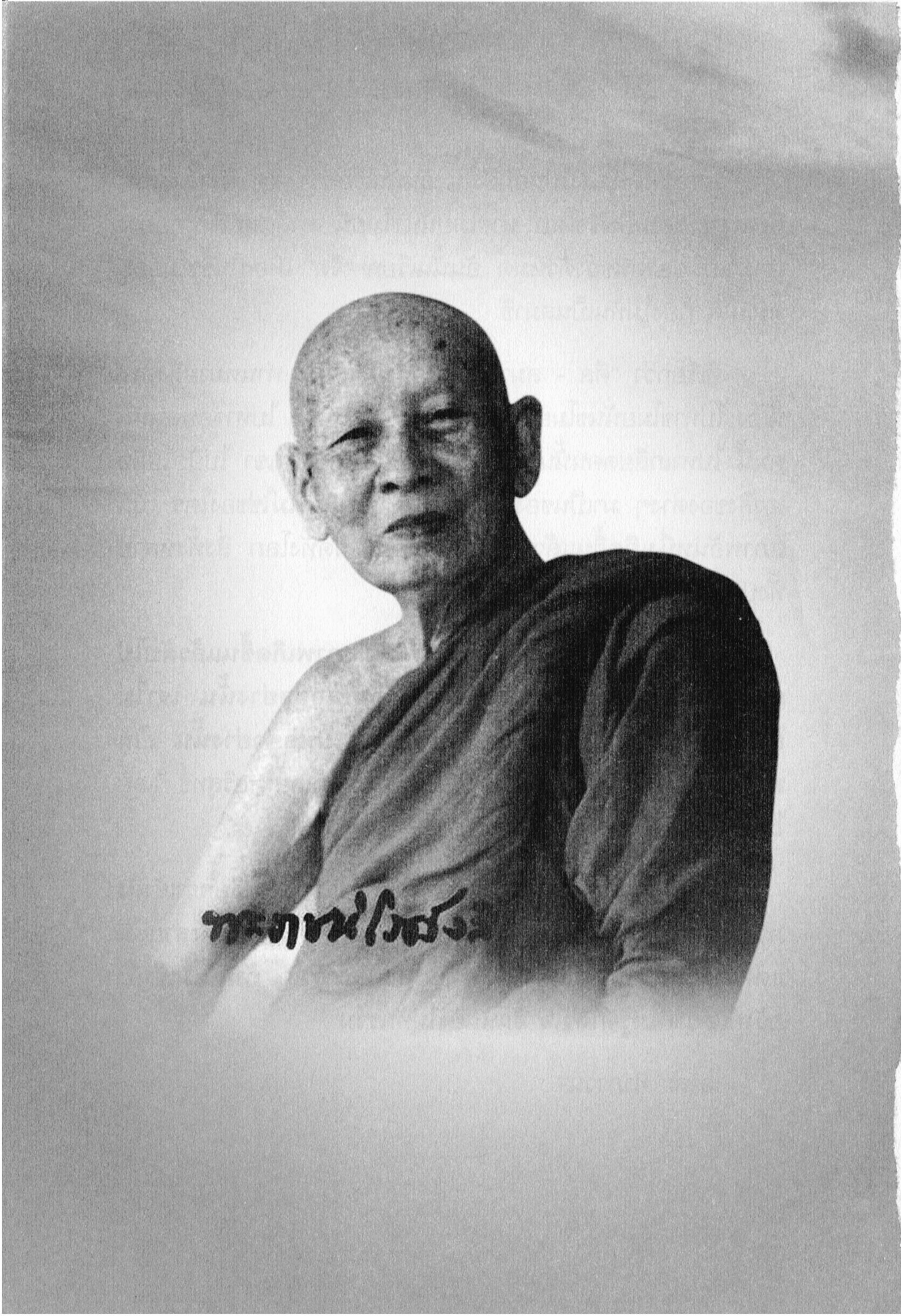
อาการคิดนึกส่งไปนอกส่งใน อันนั้นเรียกว่า 'จิต' จิตนั้นแส่หาสิ่งต่างๆ ชอบเป็นขี้ขโมย หาขโมยนั่นขโมยนี่ หาลักทุกสิ่งทุกอย่างเอามาเป็นของตนของตัวหมด อันนั้นเรียก 'จิต' เมื่อเป็นขี้ขโมยอยู่ตราบใด ก็ยังไม่ทันเป็นสมาธิ

ที่เรียกว่า "ศีล - สมาธิ - ปัญญา" นั้นน่ะ ท่านหมายถึงตรงนี้เอง ไปหาขโมยนั่นขโมยนี่ ไปหารักคนนั้นคนนี้อยู่ ไปหาชอบคนนั้นคนนี้ ไปหาเกลียดคนนั้นคนนี้ มันยังไปหาขโมยของเขา ไปยึดไปถือเอาสิ่งของต่างๆ มาเป็นของเรา แท้ที่จริงของนั้นก็ไม่ใช่ของใคร เป็นสภาพอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป อยู่ทั่วไปหมดทั้งโลก สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นอยู่อย่างนั้น

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีสภาพเกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เราเกิดขึ้นมาก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราไม่สังเกตก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราตายไปแล้วก็เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นสภาพอยู่อย่างนั้น เราไปขโมยเอามาเป็นของเรา ก็เลยไม่บริสุทธิ์ ก็เลยไม่เป็นสมาธิ ก็เลยไม่เกิดปัญญา

เหตุนั้นการรวมใจให้เข้าถึงฌาน เข้าถึงสมาธิ ที่เรียกว่าเข้าถึงภวังค์นั่นเอง ถ้ามันเข้าถึงภวังค์แล้ว ไม่มีหรอกการคิดนึกส่งส่าย มีแต่ความรู้สึกตัวของมันต่างหาก อันนั้นแหละตัวใจ ถ้ามันไม่เข้าถึงภวังค์แล้ว ก็ไม่รู้จักตัวใจ อันนั้นยังไม่ทันรวม

เอาล่ะ ทำภาวนา.



บันทึกธรรม

เรื่อง

สติปัฏฐานภาวนา

ของพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

(เทสก์ เทสฺรํสี)

สติปัฏฐานภาวนา ที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ผู้เขียนเขียนโดยย่อเอาเฉพาะวิธีที่จะปฏิบัติเท่านั้น มิได้ประสงค์ที่จะให้ท่านท่องบ่นจดจำเอาไว้เป็นตำราพูดอวดโก้ๆ กัน จึงได้อธิบายให้เน้นหนักไปในแนวปฏิบัติอย่างง่ายๆ เพื่อให้เข้าใจว่า สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่พร้อมแล้วที่กายที่ใจของเราทุกๆ คน ทั้งเป็นของดีเลิศ ผู้ใดตั้งใจและเลื่อมใสยอมปฏิบัติตามโดยความไม่ประมาทให้เต็มความสามารถของตนๆ แล้ว พระพุทธเจ้ายังได้ทรงพยากรณ์ไว้เลยว่า อย่างช้า ๗ ปี อย่างเร็ว ๗ วัน อย่างสูงต้องถึงพระอรหันต์ อย่างต่ำต้องได้พระอนาคามี อันเป็นธรรมที่เหล่าพุทธศาสนิกชนพึงปรารถนาทั่วกัน

อนึ่ง ผู้เขียนมิได้ย่นย่อหัวข้อแนวปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังได้ชี้ให้เห็นว่า ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องจนเข้าถึงสติปัฏฐานภาวนากันจริงๆ แล้ว จะต้องมีลักษณะอาการแลความรู้สึกอย่างนั้นอีกด้วย เพื่อจะได้เป็นเครื่องวัดเทียบในเวลาปฏิบัติเป็นไปอีกด้วย ที่แจกออกเป็นสองนัยนั้นเป็นมติของผู้เขียนต่างหาก ถึงจะนอกเหนือออกไปจากตำราก็ขอให้ท่านผู้รู้ทั้งหลายได้ให้อภัยด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติกันจริงๆ แล้ว ก็คงจะหมดปัญหาไปเอง เพราะการฝึกอบรมกรรมฐานภาวนานั้น จำเป็นจะต้องบังคับให้ทุกคนเป็นไปอย่างเดียวกันทั้งหมดก็หาไม่ เพราะต่างคนต่างมีอุบายแลแยบคายเฉพาะส่วนตัว นำมาใช้แลมาพิจารณาเมื่อเข้าถึงของจริงจุดประสงค์ของการเจริญกรรมฐานภาวนา

แล้ว มิใช่เฉพาะแต่สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น แม้กรรมฐานอื่นๆ นอกนี้ก็เหมือนกัน จะเข้าถึงจุดเดียวกันทั้งหมด ดังเงินภาษีอากรของหลวงเมื่อได้จากกระทรวงทบวงกรมต่างๆ แล้วจะต้องมารวมเก็บไว้ที่พระคลังหลวงแห่งเดียว ฉะนั้น หนังสือสติปัฏฐานภาวนาเล่มนี้ ผู้เขียนหวังว่าคงจะมีประโยชน์แก่ผู้ที่ได้อ่านแล้วแลนำเอาไปปฏิบัติตาม ไม่มากก็น้อย หากจะมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในข้อความแลแนวปฏิบัติ อันอาจออกนอกจากตำราซึ่งบางท่านไม่ชินหูอยู่บ้าง ผู้เขียนก็ขออภัยแลขอคำแนะนำจากท่านผู้รู้ทั้งหลาย เพื่อจะได้แก้ไขในโอกาสหน้าต่อไป

พระนิโรธรังสี

(พระนิโรธรังสี)

วัดหินหมากเป้ง
อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
๓ ตุลาคม ๒๕๑๗

* ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราชที่ พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

พุทธศาสนาไม่เป็นภัยแก่ลัทธิอื่น

พุทธศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นศาสนาที่แสดงถึงหลักสัจธรรมข้อเท็จจริงที่มีเหตุผลอันสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง แล้วก็เป็นของที่มีอยู่แล้วในตัวของทุกๆคน พร้อมที่จะปฏิบัติให้เป็นไปได้ทุกเมื่อ และเป็นศาสนาที่ให้สิทธิเสรีแก่ทุกคนที่จะนับถือก็ได้ ไม่นับถือก็ได้ ไม่เป็นภัยเป็นเวรแก่ศาสนาหรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ตรงกันข้ามอีกด้วย ทั้งๆ ที่บางอย่างพุทธศาสนามิได้สอนให้กระทำเช่นนั้น เข้าหลักที่ว่า "ชั่วช่างชี ดีช่างพราหมณ์" หรือ "วัวใครเข้าคอกมัน" จึงเป็นศาสนาที่มีความเชื่อมั่นในหลักความจริงของตนอย่างไม่หวั่นไหว

สมัยเมื่อครั้งพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ บางครั้งพระองค์ก็เคยเสด็จไปทรงเยี่ยมเจ้าลัทธิใหญ่ๆ เหล่านั้นบ้าง บางทีเจ้าลัทธิเหล่านั้นก็มาเยี่ยมเฝ้าพระองค์บ้าง พวกที่มาเหล่านั้นบางพวกก็มาถามอรรถธรรม บางพวกก็แสดงลัทธิทดสอบภูมิปัญญาของตนก็มี พวกแรกไม่มีปัญหา แต่พวกหลังนี่สิ เมื่อพระองค์ทรงแสดงหลักธรรมข้อเท็จจริงให้ฟังแล้วคล้ายๆ กับถูกศอกกลับ บางคนถึงกับยอมตัวเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ก็มี แต่ผู้ที่ยังมีทิฏฐิจัดเมื่อกลับไปแล้ว ทำให้คิดทบทวนถึงเหตุผลนั้นๆ นานเอาการอยู่ทีเดียว เพราะหลักวิชาเหล่านั้นพระองค์ได้ทรงศึกษามาคล่องแล้ว แต่เมื่อสมัยทรงพระเยาว์อยู่ถึง ๑๘ แขนง อันมีวิชาไตรเภทศาสตร์ และสรีรศาสตร์เป็นต้นจากครูวิศวามิตรมาด้วยดีแล้ว ฉะนั้นจึงเป็นของไม่แปลกอะไรเลยที่พระองค์จะทรงแก้ปัญหาเขาเหล่านั้นให้ปราชัยไป ถึงแม้นักพรตผู้ติดหลงอยู่ในฌานสมาบัติ พระองค์ทรงสามารถแก้ไขให้ท่านเหล่านั้นเดินทางถูกต้องได้ ด้วยความชำนาญในการที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมาคล่องแล้ว

กำเนิดพุทธศาสนาเกิดจากของอันหนึ่ง

นั่นคือพระทัยของพระพุทธองค์ที่ทรงชำระให้บริสุทธิ์แล้วด้วยมัคคปฏิบัติ อริยสัจธรรมทั้ง ๔ มีทุกขสัจ เป็นต้น จึงได้มาปรากฏขึ้นขณะนั้น นั่นคือจุดแรกของพุทธศาสนา ใจมีอันเดียวมิได้มีมาก ที่ว่ามากๆ นั้นเป็นอาการของใจต่างหาก ผู้ที่ยังมิได้ฝึกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว สัจธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย จะเห็นแต่อาการของใจ (คือ กิเลส) นั่นแล

พระพุทธองค์เมื่อทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ ๖ ปี ได้ทรงนำเอาหลักวิชาที่ได้ศึกษามาทดสอบหาความจริงไม่เป็นผลสำเร็จ มีแต่จะทำใจให้ฟุ้งเฟ้อส่งส่ายไม่สงบลงได้ แม้แนวปฏิบัติก็เต็มไปแล้วด้วยลัทธิวิธีกดบีบบังคับ ไม่เป็นไปเพื่อความสละปล่อยวาง จึงไม่สามารถทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้สัจธรรมของจริงได้ เมื่อพระองค์ทรงย้อนมาดำเนินตามแนวฌานสมาธิที่พระองค์เคยได้เมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์

อยู่โดยบังเอิญ ซึ่งไม่มีใครๆ สอนให้ แล้วจิตก็สงบเข้าถึงองค์ฌานได้ จนสำเร็จพระโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง นี่แสดงถึงเรื่องฌาน - สมาธิ มัคคปฏิบัติ เป็นเครื่องกำจัดชำระกิเลส อารมณ์เครื่องเศร้าหมองของจิตแล้ว จิตจึงจะบริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่แต่ผู้เดียว เมื่อจิตผุดผ่องใสสะอาดอยู่โดยปกติเฉพาะปัจจุบันแล้ว สิ่งอื่นนอกจากจิต อาการของจิต อารมณ์ของจิต (กิเลสและธรรมทั้งหลาย) ที่จะเกิดมีขึ้นก็จะมาปรากฏให้เห็นชัด ณ ที่แห่งเดียวนี้ทั้งนั้น ความรู้อันนั้นจึงเป็นไปเพื่อชำระให้บริสุทธิ์ แล้วก็ได้ธรรมอันบริสุทธิ์ของจริงของแท้ขึ้นมา จึงสมกับพุทธภาษิตที่ว่า **"ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ"** ถ้าจะพูดภาษาไทยๆ ของเราก็เรียกว่า ธรรมทั้งหลายเกิดปรากฏขึ้นที่ใจ รู้เฉพาะใจของตน (ปัจจัตตัง) ฉะนั้น ใจจึงประเสริฐกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เฉพาะใจเป็นผู้สำเร็จกิจทุกกรณี

พระองค์ปฏิบัติ – รู้แล้วสอนผู้อื่นให้ทำตาม

เนื่องจากพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นเป็นของมีค่ามหาศาล ถึงแม้จะใช้จ่ายเท่าไหร่ๆ ถ้ายังมีผู้มารับอยู่ ธรรมนั้นก็จะไม่มีวันสิ้นเปลืองไปเลยแม้แต่น้อย นอกจากจะเพิ่มคุณค่าให้ทั้งแก่ผู้รับแลผู้ให้ด้วย ผู้มีคุณธรรมอันบริสุทธิ์จึงเป็นผู้ไม่ตระหนี่ในที่ทั้งปวง ถึงแม้คุณธรรมทั้งหลายจะมีอยู่พร้อมภายในใจของทุกๆ คนแล้วก็ตาม แต่สิ่งหุ้มห่อของธรรม (กิเลส) ยังไม่ได้ชำระปัดเป่าออก ธรรมนั้นจึงยังไม่ปรากฏแลเห็นคุณธรรมนั้นตามเป็นจริง เช่นเดียวกับเมื่อก่อนแต่พระองค์จะตรัสรู้ ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงนำเอาแนวปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงดำเนินมาแล้วนั้น มาสอนให้เหล่าพุทธบริษัทปฏิบัติตาม กายกับใจเป็นของอาศัยกันอยู่ เมื่อจะกระทำดีหรือชั่วจึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน การที่จะฝึกฝนชำระสะสางก็ต้องทำไปพร้อมๆ กัน การจะชำระกายให้สะอาดได้ต้องอาศัยศีลเป็นเครื่องชำระฟอก ศีลที่

จะมีสมรรถภาพสามารถฟอกกายให้สะอาดได้ ก็ต้องอาศัยใจมีเจตนางดเว้นในความผิดหรือความชั่วนั้นๆ ที่กายเคยทำมาแล้วก็ดี หรือกำลังทำอยู่ ณ บัดนี้ก็ดี และกำลังจะทำต่อไปก็ดี ด้วยความรู้สึกสำนึกในใจแล้วให้เกิดความละอายแก่ใจตน แล้วตั้งใจวิรัติงดเว้นโดยมิได้มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น

ผู้เห็นโทษในความผิดแล้วเกิดความละอายแก่ใจตนเองในที่ทุกสถาน ๑ ตั้งใจวิรัติงดเว้นในโทษนั้นๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ๑ แล้วเห็นคุณค่าของการรักษาศีล ๑ ผู้มีคุณธรรม ๓ ประการนี้เป็นพื้นฐานอยู่ในใจแล้ว จะรักษาศีล ๕ - ๘ - ๑๐ - ๒๒๗ ไม่เป็นการลำบากเลย แล้วก็เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์อย่างแท้จริงถูกต้องตามจุดประสงค์ของพุทธศาสนาโดยแท้

รักษาศีล เป็นทาส – เป็นไท

ศีล ๕ - ๘ - ๑๐ - ๒๒๗ ถึงแม้จะเป็นเครื่องกำจัดกิเลสความชั่วก็ตาม แต่ก็มิได้บังคับกะเกณฑ์ให้ใครปฏิบัติ อันมิใช่ความประสงค์ของพุทธศาสนา แล้วการกระทำเช่นนั้นก็ไม่เป็นบุญเป็นกุศลอีกด้วย แท้จริงศีลทั้งปวงเป็นเครื่องกีดกันมิให้กายใจเล็ดลอดตกไปหาความชั่วต่างหาก “ผู้ใดรักษาศีลเพราะเหตุว่าเป็นข้อบังคับผู้นั้นจะเป็นทุกข์แลบาปเพราะรักษาศีลเปล่าๆ”

มนุษย์คนเราเกิดมาด้วยอำนาจบุญบาปตกแต่งให้มาเกิด เมื่อเกิดมาแล้วปัจจัยนิสัยเดิมมันตามมาคร่าแลลากไปตามอำนาจแลนิสัยเดิมของมัน แล้วใจของคนเราก็ชอบเสียด้วย เพราะความเคยชินในความเป็นทาสของมันมาแล้ว ฉะนั้น เมื่อจะรักษาศีลประเภทไหนก็ตาม มันอืดอัดลังเลใจกลัวจะไม่ได้ทำกรรมชั่วที่เคยทำมาแล้วแลที่

จะกระทำต่อไปอีก ด้วยเหตุที่เราได้มอบจิตของเราไปให้อยู่ใต้บัญชาการของกิเลสความชั่วนั่นเอง เมื่อกิเลสผู้อยู่เหนือบัญชาการเดือดร้อนเพราะถูกกีดกันด้วยการรักษาศีล จิตของเราผู้ใต้บังคับบัญชาก็พลอยเป็นทุกข์เดือดร้อนไปตามกัน ฉะนั้นศีลนั้นจึงเป็นศีลที่ให้โทษเป็นบาปแก่ผู้รักษา พอสมาทานศีลเข้าก็คอยแต่กาลเวลา อยากจะให้หมดเขตของการรักษาศีลแม้ผู้บวชเป็นเณรเป็นพระก็ทำนองเดียวกันนี้ หรือบางทีก็รักษาศีลเพื่อโชคลาภ หรือให้หายโรคภัยอุปัทวันตรายทั้งปวงเลยกลายเป็นศีลพระเป็นเจ้า ศาสนาพระเป็นเจ้าไปฉิบ รักษาศีลแบบนี้ ได้ชื่อว่าเป็นทาสของกิเลส ถ้าเป็นบุญก็จะเป็นบุญที่เจือด้วยกิเลสไปเสียแล้ว

ผู้มาเห็นโทษของความชั่ว มีการฆ่าสัตว์เป็นต้น ด้วยใจด้วยปัญญาของตนเองแล้ว เกิดความละอายต่อบาปกรรมทั้งที่ได้ทำมาแล้วและจะพึงกระทำต่อไป ตั้งใจมั่นแลเลื่อมใสในกุศลกรรม งดเว้นกรรมชั่วเห็นเป็นของน่าภาคภูมิใจ รักษาศีลจะเป็นศีลประเภทใดๆ ก็ตาม ยิ่งรักษาศีลมากเข้าเท่าใด ก็จะเห็นเป็นการช่วยป้องกันความชั่วของตนให้หนาแน่นยิ่งขึ้น เหมือนกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเอาใจใส่รักษาภัยอันตรายให้แก่ตนฉะนั้น รักษาศีลแบบนี้ได้ชื่อว่า รักษาศีลเป็นไท ไม่เป็นทาส ถูกต้องตามจุดประสงค์ของพุทธศาสนา สมกับที่ชื่อว่าพุทธศาสนาสอนคนให้คนปฏิบัติโดยเสรีภาพ

มีศีลแล้วจึงจะปฏิบัติธรรมให้เข้าขั้น สูงขึ้นไปโดยลำดับได้

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนแนะนำฝึกอบรมพระ (ผู้ประเสริฐ) สาวกของพระองค์เบื้องต้นตรงที่ **ศีล** อันเกี่ยวเนื่องด้วยกายแลวาจาซึ่งเป็นของหยาบๆ ที่จะแสดงออกมาให้ปรากฏแก่สายตาของสาธารณชน เพราะศีลเป็นของประเสริฐกว่าสิ่งใดๆ ในโลกทั้งหมด ในมนุษย์พร้อมด้วยเทวบุตรเทวดา อินทร์ พรหม ก็เทิดทูนศีลนี้ว่าเป็นของประเสริฐ ผู้ที่เอาศีลเข้ามาสวมไว้ภายในใจของตนแล้ว ผู้นั้นก็จะพลอยได้เป็นผู้ประเสริฐไปตามศีลด้วย แม้ฆราวาสผู้ซึ่งได้นามว่า "พระอริยะ" ตั้งต้นแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป ท่านก็มีนิจศีลเป็นประจำ มนุษย์คนเราผู้เกิดมาแล้วไม่มีศีลเสียเลยแม้แต่ข้อเดียว ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ได้รักษาศักดิ์ศรีของตนไว้อย่างน่าเสียดาย

อันดับต่อไปพระองค์ก็ทรงฝึกอบรมด้วยให้ **ระวังสังวรในอินทรีย์ทั้ง ๖** แล้วก็ให้ระวังสังวรในการบริโภคใช้สอยซึ่งปัจจัย ๔ มีเครื่องนุ่งห่มเป็นต้น ตอนสุดท้ายก็ให้ระวังสังวรในการแสวงหาปัจจัย ๔ แต่โดยทางที่ชอบ ศีลเป็นอาทิพรหมจรรย์ข้อปฏิบัติขั้นต้น ก่อนที่จะฝึกอบรมสมาธิหรือเจริญฌานให้เป็นไป พื้นฐานของสมาธิฌาน (คือศีล) ไม่หนักแน่นแล้ว ฌาน - สมาธิ - ปัญญา อันเป็นคุณธรรมที่หนักแน่นและกว้างขวางใหญ่โตจะตั้งอยู่ได้อย่างไร พระผู้ไม่มีปาริสุทธิศีล ๔ เป็นเครื่องอยู่เสียแล้ว จะเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัดในตัวพระเล่า "ผู้ที่ยอมตัวมารับเอาศีลไปไว้เป็นเครื่องปฏิบัติ จะเป็นศีล ๕ - ๘ - ๑๐ - ๒๒๗ ก็ตาม ได้ชื่อว่า เป็นผู้เริ่มต้นปฏิบัติศาสนพรหมจรรย์เข้าไปทำลายบ่อนรังข้าศึกอันมีอยู่ภายในใจของตนแล้ว"

เกิดมาพร้อมกับได้ตู้พระธรรม

มนุษย์คนเราเกิดมาเพราะกรรมดีกรรมชั่วนำให้มาเกิดดังกล่าวแล้ว แล้วก็นิสัยชั่วเคยทำมามากจนเคยชิน ฉะนั้นใจจึงชอบแลตกไปในทางเลวได้ง่าย จึงต้องใช้ศีลเป็นเครื่องป้องกัน พร้อมกันนั้นก็ได้ชื่อว่าได้พระธรรมมาพร้อมแล้ว "หากจะเรียกกายใจของคนเรานี้ว่าเป็นตู้พระธรรมก็จะไม่ผิด" พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมของจริงก็มาทรงรู้ของจริงซึ่งมีอยู่แล้วในพระบวรกายใจของพระองค์นี้ทั้งนั้น เมื่อจะประกาศสัจธรรมของจริงนั้น ก็ทรงชี้ให้แต่ละบุคคลเห็นธรรมซึ่งมีอยู่พร้อมแล้วในกายในใจของตนๆ นี้ทั้งนั้น ผู้ได้สดับแล้วทั้งหลายเมื่อมารู้มาเห็นเข้าใจ ก็มารู้เห็นล้วนแต่เป็นของมีอยู่ในกายในใจของตนๆ นี้ทั้งนั้น จึงต่างคนต่างละกิเลสความชั่วด้วยตนเองโดยมิได้บอกเล่าหรือนัดแนะใครๆ ฉะนั้น ผู้ที่เกิดมาได้รูปนามหรือกายใจอันนี้แล้ว จึงพูดได้เต็มปากอย่างภาคภูมิใจว่า เราเกิดมาได้ลาภคือธรรมอันประเสริฐมาพร้อมแล้ว แต่เป็นที่น่าเสียดายอยู่หน่อยตรงที่ลิงได้ทอง ไม่ทราบว่าจะเอาไปประดับตรงไหน ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะทรงบอกวิธีใช้แล้วก็ตาม ผู้ที่ยังใช้ไม่เป็นก็ยังมีนับไม่ถ้วนทีเดียว

ผู้เขียนขอเชิญนำเอา ธรรมที่สต็อกไว้ออกมาปฏิบัติ

สมัยนี้การศึกษาของเหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นับว่าได้เจริญก้าวหน้าไปเป็นอันมาก ต่างก็คงจะพากันภูมิใจในเมื่อได้ยินพระเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมว่า ข้อนั้นคำนั้นหรือหนังสือนั้นๆ มีอธิบายข้อความอย่างนั้นๆ อาจเรียกได้ว่า พากันสะสมพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นเข่งๆ ก็ว่าได้ (ขอโทษที่ใช้คำว่าเข่ง เพราะโดยมากเห็นหนังสือธรรมเป็นเหมือนเศษกระดาษไปก็มี ผู้ที่ไปเรียนจดจำพระธรรม ก็จำไว้เฉยๆ ไม่นำมาปฏิบัติค้นคว้าหาข้อเท็จจริงก็มีมากหลาย) ผู้เขียนไม่มีพระธรรมมากมายพอจะเก็บใส่เข่งสะสมไว้ดอก แต่อยากจะขอชวนเชิญท่านผู้สนใจในธรรมปฏิบัติพากันมาลงมือปฏิบัติธรรมนั้นๆ ลองดูว่าถึงเวลาแล้วมิใช่หรือที่ท่านทั้งหลายจะพึงหยิบยกเอาพระธรรมที่สะสมไว้นั้น ออกมาปฏิบัติตามให้เห็นข้อเท็จจริงในธรรมทั้งหลายให้สิ้นข้อสงสัย จะไปถือเชิดไว้อวดเขาว่า ข้าฯ ถือพุทธศาสนาๆ ทำไมเล่า ขอเชิญทุกๆ ท่านลงมือปฏิบัติให้เข้าถึงสัจธรรมของจริง รู้แจ้งด้วยใจด้วยปัญญาของตนเอง (ปัจจัตตัง) พระศาสนาก็จะเปล่งรัศมีฉายแสงออกมาส่องโลกพร้อมทั้งตัวของท่านที่มืดอยู่แล้วให้สว่างจ้า มนุษย์ชาวโลกทั้งหลายก็จะไม่วุ่นวายอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

การเรียนมากหรือน้อย ไม่เป็นอุปสรรคแก่การภาวนา

ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นว่า คนเราเกิดมาได้ชื่อว่า ได้พระธรรมมาพร้อมแล้วทุกคน รูปธรรม นามธรรม คือกายกับใจ ได้มาพร้อมแล้ว ถึงแม้จะเรียนมากแลเรียนน้อย เมื่อเรียนพระธรรมตามคำสอนของพระองค์แล้ว ก็ต้องมาเรียนเรื่องของกายกับใจของตนเองนี้ทั้งนั้น แล้วการเรียนนั้นเรียนเพื่ออะไร เรียนเอาไปทำไม **ก็ต้องเรียนเพื่อรู้เรื่องของกายของใจ แล้วจะได้นำเอาไปปฏิบัติขัดเกลากายวาจาใจสิ่งที่ไม่ดีให้หมดสิ้นไป แล้วรักษาสิ่งที่มันดีไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป หรือให้รู้แจ้งเห็นของจริงในสิ่งที่ใจไม่รู้มันหลงอยู่ในนั้นให้หมดสิ้นไป** การเรียนรู้มากจดจำชื่อของกิเลสแลอารมณ์ของใจ แต่บังคับใจไม่อยู่แล้วก็ชำระกิเลสออกจากใจไม่ได้ จะเรียกว่า 'พหูสูตร' ตามมงคลสูตรนั้นยังไม่ได้กระมัง ท่านพระอานนท์จดจำพุทธวจนคำสอนของพระองค์ไว้ได้มาก คืนที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านเก็บเอา

พระธรรมคำสอนเหล่านั้นมาใช้แทบจนจะสิ้น ถึงกับท้อใจ พอท่านทอดธุระทำใจให้สงบ มัคคปหานจึงเกิดขึ้นในขณะจิตนั้นเอง เป็นอันได้ความว่าการคิดค้นหาอุบายจากธรรมนั้นๆ มาใช้ยังไม่เข้าถึงองค์มรรคแท้ ต่อเมื่อไม่คิดไม่ส่งปลงภาระแลอุบายนั้นๆ แล้ว มัคคปหานจึงจะเกิด

หากจะมีปัญหาถามว่า ที่ท่านศึกษามามากๆ นั้นไม่มีประโยชน์อย่างนั้นหรือ ขอเฉลยว่า "มี" การที่ท่านศึกษามามากนั้นเรียกว่า "เรียนอุบาย" พอแยบคายเกิดขึ้นเฉพาะในใจของท่านแล้ว (ปัจจัตตัง) อุบายเลยไม่ต้องใช้ ในขณะนั้นศีล สมาธิ ปัญญา จะมาปรากฏชัดอยู่ในขณะจิตอันเดียว คือจิตไม่ได้ส่งส่ายออกไปตามรู้ตามเห็นอะไรๆ หมดในที่อื่น เรียกว่า มัคคสมังคี หลังจากมัคคสมังคีแล้ว จะมีอาการจิตอีกชนิดหนึ่งปรากฏขึ้นมาแทนอันพูดไม่ออกบอกไม่ถูก ถึงพูดแลบอกก็ไม่เหมือนกับความเป็นจริงนั้น นี่เรียกว่า "มัคคปหาน" หากจะรู้ได้เฉพาะผู้ที่ได้แลเข้าถึงขั้นนั้นเท่านั้น จิตขณะนั้นจะเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็จะหายไป หลังจากนั้นแล้วจิตก็เดินตามวิถีเดิมซึ่งมีสมมติบัญญัติ หรือได้ศึกษาตำราคัมภีร์อันใดมาแต่ก่อนแล้วจะได้นำมาใช้ได้อย่างอิสระเสรี โดยมิต้องควบคุมจิตคิดกลัวว่า จะทำจิตของตนให้เศร้าหมอง แต่มันพอดีที่สัดส่วนของสติ สมาธิ ปัญญาหากพอๆ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปในอารมณ์ทั้ง ๖ จิตจึงไม่เจือด้วยกิเลส ตอนนั้นท่านพระอานนท์นำมาใช้ในกิจปฐมสังคายนา

สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรม แลเป็นที่อบรมสติอย่างดีด้วย

สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณากายนี้สักแต่ว่ากาย มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า "กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาเวทนาคือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า "เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ว่า ใจนี้ก็สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า "จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เรียกว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ถึงแม้ท่านจะจัดเป็นโลกุตตรธรรมแล้วก็ตาม ก็ยังต้องหมายเอาตัวของเราทุกๆ คน ที่เป็นโลกิยะอยู่นี่เอง หากจะมีปัญหาถามว่า ทำไมจึงต้องเป็นอย่างนั้น ผู้เขียนก็เฉลยเองเสียเลยผิดถูกขอท่านผู้อ่านได้วินิจฉัยด้วยปัญญาอันแหลมลึกของตนเองก็แล้วกันว่า เมื่อไม่มีโลกแล้วธรรมก็ไม่ทราบว่าจะเอาไปตั้งไว้ตรงไหนแลเกิดขึ้นมาได้อย่างไร โลกอันใดธรรมก็อันนั้น ธรรมอันใดโลกก็อันนั้น จะเป็นโลกหรือเป็นธรรมอยู่ที่ฝึกอบรมต่างหาก อย่างพระพุทธเจ้าแลพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย เดิมท่านก็เกิดป็นมนุษย์สามัญปุถุชนธรรมดาๆ อย่างพวกเราทั้งหลายนี่แหละ เมื่อท่านมาฝึกฝนอบรมกายใจของท่านที่เป็นโลกนี้ ให้บริสุทธิ์พ้นเสียจากความมืดเมาทั้งปวง จึงได้บรรลุถึงพระพุทธเจ้า แลเป็นพระอริยบุคคล อย่างพระองคุลิมาลท่านทำตนให้เป็นมหาโจรก็ได้ เป็นพระอริยบุคคลก็ได้

ฉะนั้น สติปัฏฐาน ๔ คือ กายใจของเรา ท่านทั้งหลายทุกๆ คนนี้จึงเป็นสถานที่เหมาะสมที่สุด ที่ผู้ต้องการธรรมอันประเสริฐเพื่อความพ้นจากทุกข์ จะพึงเข้ามาฝึกอบรมให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยใจด้วยปัญญาอันชอบของตนเอง ธรรมอันใดนอกจากนี้ ถึงแม้จะมีมากข้อแลวิธีปฏิบัติมากอย่างก็ตาม เมื่อปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมที่ถูกต้องแล้วจะต้องรวมลงมาหาสติปัฏฐานนี้ทั้งนั้น **แล้วสติปัฏฐานนอกจากจะเป็นโลกิยะแลโลกุตตระดังกล่าวแล้ว “ผู้อบรมทั้งหลายจะเป็นได้ทั้งสมถะแลวิปัสสนาอีกด้วย” แล้วก็ทางเดียวนี้ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้**

สติปัฏฐานคือ ที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติของผู้ต้องการจะฝึกอบรมสติ หากจะมีปัญหาถามอีกว่า สติของเราไม่มีหรือจึงต้องฝึกอบรม ผู้เขียนก็ขอเฉลยอีกว่า สติของเราก็มีอยู่เหมือนสติปัฏฐาน ๔ มีกายเป็นต้นของเรามีอยู่แล้วนั่นแหละ พระพุทธเจ้าอบรมสั่งสอนพุทธบริษัทด้วยของจริงของมีอยู่ทั้งนั้น ของไม่จริงไม่มี ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาสอนมาฝึกอบรม ที่พระองค์ทรงสอนให้พวกเราอบรมสตินั้น เพราะสติของพวกเรายังไม่ดีพอ ใช้การยังไม่ได้ดีเท่าที่ควร สติยังตามไประลึกไปในอดีตบ้างอนาคตบ้าง ไปตามระลึกแล้วยังไม่พอ ยังนำเอามากองไว้ทับถมหัวใจให้เป็นทุกข์เดือดร้อนอีก ฉะนั้นพระองค์จึงทรงสอนให้ผู้เห็นโทษทุกข์ในการที่สติไม่หยุดอยู่ในจุดเดียว ด้วยการเจริญสติให้ตั้งมั่นอยู่ใน ๔ สถานนี้

สติปัฏฐานนักปริยัติ

ความเห็นของนักปริยัติโดยมากเข้าใจกันว่า สติปัฏฐาน ๔ หรือกรรมฐานอื่นใดๆ ก็ตาม จะต้องท่องบ่นจดจำให้ได้แม่นยำเสียก่อนแล้วจึงจะปฏิบัติได้ เมื่อลงมือปฏิบัติเล่าก็จะต้องให้เป็นไปตามที่ได้ศึกษามานั้นทุกๆ อย่างจึงจะใช้ได้ ถ้านอกจากนั้นเป็นผิดหมด **การเจริญสติปัฏฐานก็จะเริ่มเจริญแต่กายเป็นอันดับแรกขึ้นไป ถ้าจะเจริญข้ออื่นเช่น จิตหรือธรรมก่อน ใช้ไม่ได้** การพิจารณาก็ให้พิจารณากายในกายนอกเป็นต้น จนครบทั้ง ๔ การตั้งสติก็จะให้ตามรู้ตามเห็นรูปนามอยู่ตลอดเวลา จิตจะปล่อยจะวางไม่ได้ ถือว่าผิดจากหลักดังนี้เป็นต้น ความรู้ความเห็นก็จะให้ตามรู้ตามเห็นทุกๆ อย่าง จิตปล่อยวางว่างสงบลงไม่ได้ หาว่าโง่ไม่มีปัญญา

การบังคับจิตนั้นดีอยู่ดอกเบื้องต้น แต่ถ้าจะบังคับมันร่ำไป มันอาจบิดพลิ้วได้เหมือนกัน จิตก็คือใจในตัวของคนเราแต่ละคนนั่นแหละ บังคับมันหนัก มันไม่ชอบขี้หน้าเราเหมือนกัน ฉะนั้นจิตคือผู้คิด มันจะคิดก็ได้ แต่ให้มันคิดอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เท่านั้น "ส่วนสตินั้นจะไปตามรู้ในสิ่งนั้นๆ แล้วจะไม่มีวันทันมันเลย" ให้รู้ทันจิตที่ไปตั้งอยู่ตรงไหน **สติกับผู้รู้ก็ให้อยู่ด้วยกัน ณ ที่นั้น** คนเราเมื่อไปรู้เล่ห์เหลี่ยมโกงของกันแลกันแล้ว ก็ต้องยอมหยุดโกง เป็นมิตรสนิทกันเลย จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อสติกับความรู้อยู่ด้วยกันกับจิตแล้วมันก็ต้องหยุดนิ่งเข้าเป็นหนึ่ง ผู้ที่ภาวนาไม่เข้าถึงขั้นนั้น ก็หาว่าจิตของตนโง่เสียแล้ว ย้อนไปดำเนินตามแนวเบื้องต้นอีก เมื่อจิตหยุดนิ่งพักไม่ได้ก็เลยฟุ้งใหญ่ ยิ่งเพ่งยิ่งบังคับบางทีอาจทำให้ปวดศีรษะเจ็บหน้าอก มีอาการต่างๆ หลายอย่างขึ้นมาก็ได้ ผลที่สุดทำให้ท้อถอยในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะไม่ได้ผลเกิดความอัศจรรย์อะไรขึ้นมาพอจะเป็นเครื่องดึงดูดให้จิตยึดมั่น

สติปัฏฐานภาวนา

สติปัฏฐานภาวนาซึ่งผู้เขียนจะอธิบายต่อไปนี้ อาจผิดจากแบบตำราอยู่บ้าง แต่ผู้เขียนก็ยอมรับสารภาพรับผิดเพราะเขียนในแนวปฏิบัติโดยเฉพาะ มิได้ประสงค์จะให้เป็นตำราเรียน ตำราเรียนใครๆ ก็หาดูได้ในที่ทั่วไป อนึ่งการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะบังคับให้ทุกๆ คนรู้เห็นเป็นอย่างเดียวทั้งหมด ย่อมเป็นไปไม่ได้ ผู้จะถึงอริยมรรคจะต้องเจริญปัญญาจนถึงพระไตรลักษณญาณ จิตรวมเข้าถึงมัคคสมังคีมรรคทั้ง ๘ รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระไตรลักษณ์ก็ดี มรรครวมเป็นหนึ่งก็ดี เมื่อแต่ละท่านเข้าถึงภูมินั้นแล้ว อาจมีรสชาติไม่เหมือนกันก็ได้ แล้วก็คงจะนำเอาเรื่องของแต่ละท่านมาพูดสู่กันฟังไม่ได้ เพราะเป็นของเฉพาะตัว

ฉะนั้น ต่อไปนี้ผู้เขียนขอเสนอแนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา ตามอัตโนมัตยาธิบายพอควรแก่ความรู้อนุมานของตน ท่านผู้มีศรัทธายังสนใจในการเจริญสติปัฏฐานอยู่หากศึกษาและปฏิบัติสติปัฏฐานปริยัติมาแล้วไม่ได้ผล ก็ขออย่าได้เบื่อแลท้อใจเลย ขอเชิญมาทดลองปฏิบัติตามแนวซึ่งผู้เขียนจะแนะนี้ดูก็ได้ บางทีสบเหมาะเคราะห์ดีอาจได้ผลใครจะไปรู้ แต่ขอแนะเบื้องต้นก่อนจะปฏิบัติว่า **สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรม ฉะนั้น ผู้จะปฏิบัติต้องเป็นผู้เห็นโทษในโลกิยะหรือกามคุณทั้ง ๔ เสียก่อน จึงจะได้ผลตามเจตนาจำนงอันแท้จริง**

สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรม

ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นว่า โลกอันใดธรรมก็อันนั้น ธรรมอันใดโลกก็อันนั้น โลกเป็นที่ตั้งที่เกิดของธรรม นี่ก็เช่นเดียวกัน โลก คือ กายใจอันเต็มไปด้วยกามคุณ ๕ คือ รูป - เสียง - กลิ่น - รส - โผฏฐัพพะ หรือธรรมอันใดที่เกี่ยวเนื่องพัวพันอยู่ในกามคุณ ๕ นี้ก็ดีหรือจิตใจผู้สร้างบุญกุศลคุณงามความดีอันใด ที่ยังเกี่ยวเนื่องในกามคุณ ๕ นี้ก็ดี จัดเรียกว่า โลกิยธรรมทั้งนั้น โดยเฉพาะกายกับใจของมนุษย์คนเราทุกๆ คนนี้ เป็นโลกิยธรรมโดยแท้เกิดจากโลกิยวัตถุ (คือธาตุทั้ง ๔) แล้วก็เพลิดเพลินติดเหนียวแน่นอยู่ในกามกิเลสนี้ ผู้มาได้โลกิยะนี้แล้วแลเห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายในโลกิยะนี้เท่านั้น จึงจะสามารถปฏิบัติภาวนาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นโลกุตตระให้เกิดมีขึ้นมาได้

สติปัฏฐาน ๔ คือ กายกับใจ ธรรมก็เกิดจากกายกับใจ กายกับใจเป็นโลกิยะผู้มารู้มาเห็นกายใจและอาการของกายของใจทั้งหมดว่าสภาวะของเขาเหล่านั้นมันเป็นอยู่อย่างไร เมื่อใจเราไม่เข้าไปปรุงไปแต่ง มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามสภาพเดิมของมัน จนใจเราตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามสภาวะนั้นๆ เข้าถึง ตาทิ ถึงแม้กายนั้นจะเป็นโลกิยะตามธรรมชาติ อันใครๆ จะเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ แต่เมื่อปัญญาอันเป็นเรื่องของใจเข้าไปพิจารณากายใจพร้อมด้วยอาการของมันจนเห็นแจ้งตามเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นอยู่อย่างไร เมื่อใจเราไม่ไปปรุงไปแต่งแล้ว เขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น ถอนความเข้าใจผิดทำจิตให้เหนือกาย ทำลายความหลงมืดเมื่อก่อนเสีย ละกายอันเป็นโลกิยะเสียแล้ว จิตก็สว่างเด่นอยู่เหนือโลกิยะนั้นแต่ผู้เดียว

สติปัฏฐาน ๔ ถึงแม้จะเป็นโลกุตตรธรรมก็ตาม แต่พระพุทธ-องค์ทรงสอนไว้ให้มนุษย์ปุถุชน ผู้เป็นโลกิยะทั้งกายแลใจนี่แล ผู้มาเห็นโทษทุกข์แล้วเบื่อหน่ายใคร่จะหนีให้พ้น ปฏิบัติดำเนินไปจนถึงจุดประสงค์โดยย่อ เรียกว่า เป็นทางนำผู้อยากพ้นทุกข์โดยเฉพาะ

ทรงพยากรณ์สติปัฏฐาน ๔

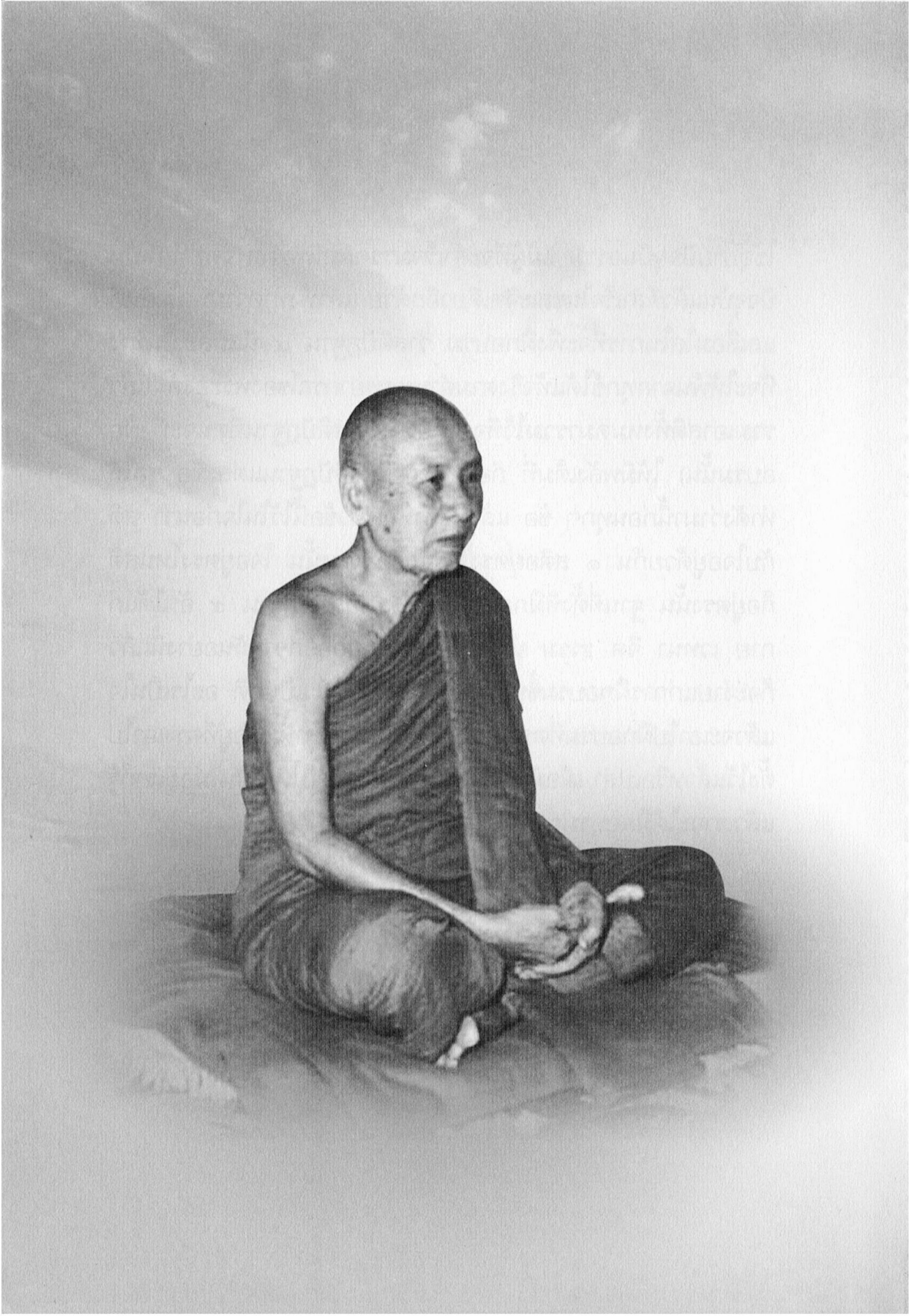
พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ไว้ว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ผู้ใดมาเห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายคลายความพอใจ ไม่ยินดีในกามโลกนี้แล้วพึงเจริญให้มาก ทำให้ยิ่งไม่ท้อถอยซึ่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น อย่างช้า ๗ ปี อย่างเร็ว ๗ วัน อย่างสูงย่อมได้พระอรหันต์ อย่างต่ำได้อนาคามี ดังนี้ เราพุทธบริษัทนับถือพุทธศาสนาพากันเชื่อมั่นว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์อันใดไว้แล้วเป็นหนึ่งเสมอไม่มีสอง ขอแต่ผู้ซึ่งจะเข้าไปพิสูจน์ข้อเท็จจริงคำพยากรณ์ของพระองค์นั้น ไม่สามารถหรือทำไม่จริงแล้วอย่าไปยกโทษคำพยากรณ์ของพระองค์ก็แล้วกัน ผู้เขียนก็จะไม่พยากรณ์เหมือนกันว่า ผู้ซึ่งฝึกสติปัฏฐานเมื่อจิตเข้าถึงขั้นนั้นๆ แล้ว จะได้ชั้นนั้นถึงภูมินั้นๆ เป็นพระอริยะชั้นนั้นๆ เพราะไม่มี

ความสามารถจะไปพยากรณ์เช่นนั้นได้ ถึงมีความสามารถก็ไม่ควรที่คนอื่นจะไปพยากรณ์ของกันแลกัน สมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นจะทรงพยากรณ์พระสาวกทั้งหลาย พระสาวกด้วยกันไม่เคยปรากฏว่าพยากรณ์มรรคผลของกันแลกันเลย จะมีก็ผู้ต้องการดังเท่านั้น อันเป็นมิจฉาชีพไปเสีย หากพระอริยสาวกทั้งหลายท่านจะแสดงความบริสุทธิ์ต่อกัน ผู้มีภูมิธรรมพอจะรู้กันได้เพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติท่านก็จะแสดงภูมิธรรมแย้มพรายอุบายของตัวสู่เพื่อนฟัง เท่านั้นก็รู้ซึ่งกันแลกันแล้วว่า ท่านองค์นี้ถึงธรรมชั้นไหน ภูมิไหน อนึ่งธรรมที่แต่ละท่านจะพึงรู้นั้นก็เป็นของเฉพาะตนเสียด้วย ใครจะไปพยากรณ์กันถูก ขืนไปพยากรณ์ท่านเข้าท่านหัวเราะเราตาย ผิดวิสัยของผู้ฉลาดในทางธรรม ฉะนั้นผู้เขียนจึงจะขอเสนอแต่เฉพาะแนวฝึกอบรมสติในสติปัฏฐานอย่างเดียว อย่างอื่นไม่เกี่ยว เมื่อฝึกอบรมเป็นไปตามนั้นแล้ว หากจะรู้ด้วยตนเอง

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามมติของผู้เขียน

สติปัฏฐาน ๔ เป็นโลกุตตรธรรมดังกล่าวแล้ว ฉะนั้นผู้จะฝึกอบรมนอกจากจะเห็นโทษในกามคุณ ๕ อันเป็นข้าศึกของสติปัฏฐานแล้ว คำว่าโทษในกามคุณ ๕ ในที่นี้มิได้หมายความว่า ผู้ออกบวชจึงจะเรียกว่าผู้เห็นโทษในกามคุณ ๕ ผู้ยังบวชไม่ได้เรียกว่าผู้ยังไม่เห็นโทษของกามคุณ ๕ บางทีผู้ที่ยังไม่ได้บวชอาจเห็นโทษชัดยิ่งกว่าผู้ที่ออกบวชแล้วก็ได้ เพราะไปตกหลุมพรางของกามทั้งหลาย แต่เมื่อตกลงไปแล้วทั้งๆ ที่เห็นโทษทุกข้อยู่นั่นแหละ เหมือนปลาเข้าไปในหลุมพรางของนายพราน แต่หมดหนทางที่จะเอาตนรอดได้ ตอนนี้แหละผู้เข้าใจในการฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เอาไปฝึกอบรมได้ผลดีมาก อาจดีกว่าผู้ที่ออกบวชแล้วแต่ยังเห็นกงจักรเป็นดอกบัวอยู่เสียอีก เพราะการฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ ที่จะเกิดมีขึ้นมาได้ต้อง

ใช้อุบายปัจจุบันธรรม แม้ผู้ที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพาน จิตท่านก็เป็นปัจจุบันแล้วก็สำเร็จในขณะจิตเดียวอีกด้วย แล้วพึงทำความพอใจยินดีแลเลื่อมใสในการที่จะพึงฝึกอบรม ว่าสติปัฏฐาน ๔ นี่แหละเป็นทางที่จะให้พ้นจากทุกข์ได้แท้จริงตามคำพุทธพยากรณ์ของพระองค์ แล้วรวมเอาสติทั้งหมดมารวมไว้ที่จุดเดียว (คือสติปัฏฐานที่ตนจะพึงฝึกอบรมนั้น) ให้มีพลังเต็มที่ ก่อนที่จะเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อ ขอให้ทำดังว่ามานี้ก่อนทุกๆ ข้อ แล้วพึงกำหนดหัวข้อนี้ไว้ในใจก่อนว่า สติกับใจอยู่ด้วยกัน ๑ สติอยู่ตรงไหนใจก็อยู่ตรงนั้น ใจอยู่ตรงไหนสติก็อยู่ตรงนั้น ฐานที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติ ๑ คือสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม นั่นเอง เมื่อเราแยกออกจากกันอย่างนี้แล้วก็จะง่ายแก่การฝึกอบรมขึ้น เพราะจะได้รู้ว่าอะไรเป็นสติ อะไรเป็นใจแล้วจะเอาไปฝึกอบรมที่ตรงไหน สติใจของเราเวลานี้มันอยู่ที่ตรงเอาไปตั้งไว้แล้วหรือเปล่า เมื่อมันอยู่ตรงที่เราประสงค์ก็ให้รู้ มันไม่อยู่เราก็รู้แล้วเราจะได้ฝึกอบรมถูก



แนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนามี ๒ นัย

ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่ละข้อ นอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายคลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณ ๕ แลทำความเลื่อมใสพอใจในการที่จะปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อมั่นตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่า เป็นทางที่จะให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้ว อย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมิได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้ง ๔ เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งไปแล้ว ข้ออื่นๆ ก็จะมาปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั้นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรๆ ไว้ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ จะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน อนึ่งความคิดปรุงแต่งว่า เราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้นๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่นิดเดียว แล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติ-ปัฏฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปข้างหน้า

นัยที่ ๑ - ๑ เมื่อเอาสติไปตั้งลง**ที่กาย** โดยแยกสติกับใจออกจากกายดังได้อธิบายมาแล้ว แล้วให้เพ่งดูเฉพาะกายเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุ อสุภะ อันใดทั้งหมด แม้แต่คำว่า กาย หรือว่า ตน ก็ไม่ต้องไปคำนึงถึง ให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว อารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะตั้งจิตจะไม่ส่งส่ายไปในอดีต อนาคต แม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่น อันนี้เป็นนี่ ก็จะไม่มี กายที่จิตไปเพ่งดูอยู่นั้น ก็จะเห็นเป็นสักแต่ว่าวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรามิใช่เขา หรือสัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งหมด นี่เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ นั้นจึงจะถึงสติปัฏฐานภาวนาโดยแท้

เมื่อจิตไปเพ่งวัตถุอันนั้นอยู่โดยไม่ถอนสักพักหนึ่งแล้ว วัตถุอันนั้นก็หายวับไป เมื่อสติไม่มีที่หมายสติก็หมดหน้าที่ สติก็จะหายไปพร้อมๆ กัน แล้วจิตกับวัตถุภาพนั้นก็จะรวมเข้าเป็นจิตอันเดียว ซึ่งลักษณะคล้ายๆ กับคนนอนหลับ แต่มิใช่หลับเพราะมันยังมีความรู้เฉพาะตัวมันอยู่ต่างหาก แต่จะเรียกว่า ความรู้ก็ยังเรียกไม่ถูก เพราะมันนอกเหนือจากความรู้ทั่วไป นี่เรียกว่า เอกัคคตาจิต การเจริญสติ-ปัฏฐานถึงที่สุดเพียงเท่านี้

สติปัฏฐานข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกันนี้ ฉะนั้นข้ออื่นๆ ผู้สนใจพึงให้เข้าใจตามนี้ แล้วผู้เขียนก็จะไม่อธิบายซ้ำอีก ผู้ไม่เข้าใจหรือยังไม่เคยเจริญสติปัฏฐานอาจเข้าใจไปว่าตนนั่งหลับ หรือเดินผิดทางไปเสียแล้ว บางท่านที่ปรารถนาจะเอาแต่ปัญญาถ่ายเดียวก็จะหาว่าโง่ไม่เกิดปัญญาอะไร พอจิตจะปล่อยวางอารมณ์คือวัตถุที่เพ่งอยู่นั้นถ้าเกิดวิตกหรือลังเลอะไรขึ้นมาสักนิดเดียวในขณะนั้นแล้วจิตก็จะไม่รวมเป็นหนึ่งได้ เพราะมีอาการก็เลยเป็นสองขึ้นมา ต่อนั้นจิตก็ถอนมาวุ่นส่งส่ายลังเลอะไรต่อมิอะไรอยู่ตามเดิม จิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์จะหายไปตามกัน เอกัคคตาจิตที่ว่านี้จะตั้งอยู่ได้ก็ไม่นาน อย่างมากก็ราว ๒ - ๓ ชั่วโมงแล้วก็ถอนออกมา เมื่อถอนออกมาก็ไม่ได้มาตั้งอยู่ที่เอกัคคตารมณ์อันดับถอยออกมาจากเอกัคคตาจิตนั้น แต่มันจะถอนออกมาอยู่ตามสภาพเดิมเหมือนเมื่อเรายังไม่ได้ฝึกอบรมสติ-ปัฏฐาน แต่ที่ดีวิเศษกว่าเดิมก็คือ อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ นั้นเราไม่ต้องรักษา แต่มันรู้เท่าเข้าใจเห็นตามสภาพความเป็นจริงแล้วมีแต่จะปลงสังเวชสลดใจแล้วให้เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้นๆ เป็นเครื่องอยู่

พูดกันง่ายๆ เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานเบื้องต้นก่อนจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิตนั้น เป็นอาการของจิตทำงาน จะเรียกว่าต่อสู้ หรือผจญ หรือเพ่งพิจารณาอะไรก็แล้วแต่ เมื่อการงานของจิตสำเร็จแล้วจิตก็พักผ่อน (คือรวมเข้าเป็นเอกัคคตาจิต) เมื่อพักผ่อนพอควรแก่เวลาแล้ว จิตก็ออกตรวจจัดระเบียบ ชมผลงานของตนพร้อมๆ กับเกิดความปราโมทย์ร่าเริงบันเทิงในผลของงานนั้นๆ

ผลของการเจริญสติปัฏฐานทุกๆ ข้อ จะมีอาการคล้ายๆ กันนี้ทั้งนั้น อาจมีผิดกันบ้างบางคนซึ่งเป็นเพราะบุญบารมีนิสัยไม่เหมือนกัน หากได้อยู่ใกล้ผู้ที่ท่านฉลาดชำนาญในการนี้แล้ว ขอให้ท่านชี้ช่องทางให้ก็จะเจริญก้าวหน้าไปได้ด้วยดี ฉะนั้นเรื่องนี้ข้ออื่นๆ ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายซ้ำอีก

ความจริงการงานของกายกับงานของจิตก็คล้ายๆ กัน ผิดที่งานของกายทำด้วยวัตถุที่ยังไม่สำเร็จ ให้สำเร็จแล้วก็พัก งานของจิตทำด้วยนามธรรม (ปัญญา) ที่ยังหลงไปยึดไม่รู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริง เมื่อชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยปัญญาอันชอบ หมดหน้าที่แล้วก็ปล่อยวางพักเอง

อนึ่งภาพนิมิตและความรู้ต่างๆ อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่กำลังเจริญอยู่นี้โดยมิได้ตั้งใจจะให้มันเกิด แต่มันหากเกิดขึ้นมาเองด้วยอำนาจของสมาธิก็ได้ ตามจังหวะๆ ที่กำลังเกิดอยู่นั้นเอง นี่มิได้หมายความว่าทุกคนเมื่อมาเจริญแล้วจะต้องเกิดภาพนิมิตอย่างนั้นทุกคนไปก็หาไม่ เรื่องเหล่านี้เกิดเป็นขึ้นมาเพราะบุญบารมีนิสัยวาสนาของแต่ละบุคคลต่างหาก เรื่องเหล่านี้มันเป็นของพิเศษที่ผู้เจริญสติปัฏฐานที่จะได้ประสบการณ์ด้วยตนเอง มิใช่แต่ภาพนิมิตเท่านั้นเรื่องอื่นๆ นอกนี้ยังมีอีกเยอะ ฉะนั้นผู้สนใจเจริญสติปัฏฐานควรอยู่ใกล้กับอาจารย์ผู้ที่ท่านฉลาดแลชำนาญในการเจริญสติปัฏฐาน มีเรื่องแลขัดข้องตรงไหนท่านจะได้แนะแลชี้ช่องทางให้ อันจะเป็นทางเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องแลรวดเร็ว

ผู้เขียนไม่มีโอกาสแลไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้หมดถี่ถ้วนได้ แล้วก็ไม่ประสงค์จะอธิบายในเรื่องนี้ด้วย เพราะแต่ละบุคคลเป็นไปย่อมไม่เหมือนกัน ผู้เขียนมีความประสงค์จะแนะแนวฝึกอบรมเฉพาะสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ฉะนั้นเมื่อเจริญสติปัฏฐานข้ออื่นๆ เมื่อมันเกิดมีอาการดังกล่าวมาแล้วนี้ ให้พึงเข้าใจโดยนัยดังกล่าวมาข้างต้นก็แล้วกัน ผู้เขียนจะไม่นำมาอธิบายอีกเช่นเดียวกัน

นัยที่ ๑ - ๒ เมื่อเอาสติมาตั้งลง**ที่เวทนา** (โดยมากเป็นทุกขเวทนา) โดยแยกสติกับใจออกจากเวทนา ดังได้อธิบายมาแล้ว แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะเวทนาเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดค้นว่า เวทนาเกิดตรงนั้นจากนั้นแลอยู่ ณ ที่นั้นๆ อะไรทั้งหมด แม้คำที่เรียกว่าเวทนาๆ นั้นก็อย่าได้มีในที่นั้น เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตก็จะปล่อยวางความยึดถือสมมติเดิมเสีย แล้วจะมีความรู้สึกสักแต่ว่าเป็นอาการของความรู้สึกอันหนึ่ง ซึ่งมิใช่อยู่นอกกายแลในกายของเรา แล้วอารมณ์อื่นๆ ก็จะหายหมดไป เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะในลักษณะนั้นดีแล้ว บางทีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าที่เกิดอยู่ในขณะนั้นจะหายวับไปเลย หากยังไม่หายเด็ดขาดจะปรากฏอยู่บ้าง อันนั้นก็มิใช่เวทนาเสียแล้ว มันเป็นสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งเพียงเพื่อเป็นที่เพ่งหรือที่ตั้งของสติเท่านั้น เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดลงโดยลำดับแล้วอาการอันหนึ่ง ซึ่งสติไปตั้งมั่นอยู่นั้นก็จะหายไป เมื่อสติไม่มีที่หมายแล้ว สติก็จะหมดหน้าที่ แล้วก็หายไปตามกัน ยังคงเหลือแต่เอกัคคตาจิต จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสดวงเดียวเมื่ออยู่สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนมา ต่อจากนั้นก็จะเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายแล้วในสติปัฏฐานข้อแรก

นัยที่ ๑ - ๓ เมื่อเอาสติมาตั้งลง**ที่จิต** (จิตในที่นี้หมายเอาผู้รู้สึกนึกคิด) แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะแต่จิต จิตไม่ต้องไปคิดว่าจิตเป็นบุญจิตเป็นบาปอย่างนั้นๆ จิตดีจิตชั่วจิตหยาบจิตละเอียดอย่างนั้นๆ แม้แต่ชื่อแลบัญญัติของจิตอื่นนอกนี้ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้น ให้ยังเหลือแต่สติที่เข้าไปเพ่งอาการอันหนึ่งซึ่งมีลักษณะวับๆ แวบๆ แต่มิได้ออกไปยึดแลไปปรุงแต่งอะไรๆ

หากมีปัญหาถามว่า สติก็อาการของจิตดังกล่าวแล้ว จิตก็ผู้แสดงอาการออกมาในลักษณะรู้สึกนึกคิด หรือจะสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ก็ว่า สติกับจิตก็อันเดียวกัน แล้วจะไปฝึกฝนอบรมกันได้อย่างไร หรือว่าใครเป็นผู้ฝึก อบรมใครกันแน่ จึงขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เสียเลย เพื่อผู้ต้องการจะเจริญสติปัฏฐานจะได้ปฏิบัติให้ถูก ผิดถูกอย่างไร หากไม่ตรงตามมติของท่านผู้อ่านก็ขอโปรดได้ยกไว้เสียก่อน แล้วมายอมทำตามแนวมติของผู้เขียนดูก่อนว่า จิตจะมีมากหรือจิตอะไรๆ ก็ช่างเราไม่ต้องคำนึงถึงมันล่ะเวลานี้ เราจะรวบรวมเอาสติของเราทั้งหมดที่มีอยู่มารวมไว้ ณ ที่แห่งเดียว แล้วมาเพ่งดูเฉพาะจิตของผู้รู้สติและคิดถึงนั่นนี่จนสติรู้ทันพร้อมๆ กันกับผู้รู้สึกนึกคิด หมายความว่า รู้สึกนึกคิดอันใดก็ให้พร้อมกันกับความระลึกได้แล้ว สติกับจิตก็จะรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือจะพูดให้เข้าใจง่ายอีกทีก็ว่า สติกับจิตมาอบรมจิตที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมให้เป็นจิตที่ฝึกอบรมดีแล้ว แลสงบอยู่ในบังคับของสติ

เมื่อจิตกับสติรวมเข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว สติก็ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะที่จิตนั้นอย่างเดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดเข้าแล้ว จิตคืออารมณ์ของจิตนั้นก็จะหายไป สติก็จะหายไปตามกัน ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น แล้วเปลี่ยนสภาพไปเป็นเอกัคคตาจิต นอกนี้มีอาการดังได้อธิบายมาในข้างต้นแล้วทุกประการ

นัยที่ ๑ - ๔ เมื่อเอาสติมาตั้งลง**ที่ธรรม** (คืออารมณ์ของใจที่เกิดจากอายตนะผัสสะทั้ง ๖) แล้วให้เพ่งดูอยู่เฉพาะธรรมนั้นเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะว่า ธรรมนั้นเป็นอย่างนั้นๆ แลเกิดดับอย่างนั้นๆ แม้แต่คำว่า ธรรมๆ ก็อย่าให้มี ณ ที่นั้นเลย ให้เพ่งดูแต่เฉพาะอาการอันหนึ่งซึ่งอายตนะภายนอกภายในกระทบกันแล้วแสดงปฏิกิริยาอันหนึ่งเกิดขึ้นเท่านั้น

หากจะมีคำถามขึ้นมาในที่นี้ว่า จิตกับธรรมแปลกต่างกันตรงไหน ก็ขอเฉลยว่า ธรรมในที่นี้หมายเอาอารมณ์ซึ่งเกิดจากอายตนะทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น เมื่อตาเห็นรูปที่สวยน่าชอบใจแล้วจิตก็เข้าไปแวะข้องเกี่ยวอยากได้รักใคร่ชอบใจยินดี ติดยึดมั่นเกาะเหนียวแน่นอยู่ในรูปนั้น ที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์อย่างนี้แหละที่เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ต้องการจะฝึกอบรมสติในธรรมอันยังไม่บริสุทธิ์ จะให้เกิดเป็นสภาพธรรมอันบริสุทธิ์ขึ้นมา

ส่วนจิตนั้นหมายเอาเฉพาะผู้รู้สึกนึกคิดเฉยๆ ยังไม่ทันเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นกิเลสขึ้นมา

เมื่อสติตั้งมั่นแน่วอยู่เฉพาะในธรรมารมณ์อันนั้นมั่นคงไม่เสื่อม เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตละเอียดเข้าไปจนที่ตั้งอารมณ์ของสตินั้นหายไป แล้วสติก็จะหายไปด้วยกัน จะคงยังเหลือแต่จิตอันหนึ่งซึ่งไม่มีอาการเป็นสอง เมื่อจิตพักอยู่ในลักษณะเช่นนั้นพอควรแก่ภาวะของตนแล้ว ก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมดังได้อธิบายมาแล้วในสติปัฏฐานข้อต้นๆ

หากจะตั้งปัญหาถามขึ้นมาอีกว่า การฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น จิตก็ละเอียดลงไปโดยลำดับๆ จนเป็นเอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาจิต แต่แล้วทำไมจึงต้องถอนออกมาเดินอยู่ตามวิถีเดิม (คืออารมณ์ทั้ง ๖) จะไม่เรียกว่าจิตเสื่อมหรือ เฉลยว่า มนุษย์เราเกิดมาในกามภพ ใช้วัตถุกาม (คืออายตนะ) เป็นเครื่องอยู่ หลงแลมัวเมาคุกรุ่นเป็นทุกข์เดือดร้อนนานัปการอยู่ด้วยกามกิเลส ด้วยเหตุที่ไม่ได้ฝึกอบรมสติของตนให้มั่นคงให้รู้แลเห็นจิตเห็นตัวกิเลส แลที่เกิดของกิเลสตามเป็นจริง จนจิตแยกตัวออกจากกิเลสได้ ผู้มีปัญญามาเห็นโทษแลเบื่อหน่ายในความเป็นอยู่ของกิเลสเหล่านั้นแล้ว จึงมาตั้งใจฝึกอบรมในสติปัฏฐาน ๔ จนได้ผลดังได้อธิบายมาแล้ว ถึงกระนั้นก็ดี เมื่ออายตนะคือตัวของเรามันเป็นวัตถุกามอยู่แล้วก็อยู่

ในกามภพรับอารมณ์ที่เป็นของกิเลสอยู่เช่นนี้ เมื่อจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาจิต ซึ่งในที่นั้นถือว่าจิตบริสุทธิ์ไม่มีอะไรแล้ว จิตก็จะมาเอาเครื่องมือเก่าใช้ต่อไปอีกจนกว่าจะแตกดับ เมื่อจิตที่ได้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วไว้ดีแล้ว จิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญา ฉลาดสามารถใช้วัตถุกามโดยมิให้เกิดกามกิเลสได้อย่างดี จิตนั้นได้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเหนือของกามกิเลส พูดกันง่ายๆ ว่า รูปกายแลจิตเกิดในกามภูมิ จึงต้องหลงแลมัวเมาประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลส ผู้มีปัญญาเห็นโทษแล้วมาฝึกอบรมสติปัฏฐานจนพ้นจากเป็นทาสของกามกิเลสแล้ว ใช้วัตถุเพื่อความเป็นอยู่จนกว่าจะแตกดับ

สติปัฏฐาน ๔ ตามแนวนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้วนี้ ท่านที่มีจิตฟุ้งซ่านมากเพราะธุระภารกิจมากก็ตาม หรือจะเพราะมีการศึกษาตำรามาก ไม่มีสนามลงก็ตาม ควรจะร่อนลงที่สนามเล็กๆ นี้ดูบ้างต่างพักผ่อนเติมน้ำมัน หากจะบินต่อไปก็จะได้ทางไกลเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ความจริงพุทธศาสนิกชนผู้เคารพแลเลื่อมใสเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว คำว่าเราจะทดลองหรือฝึกอบรมเจริญสติปัฏฐานเพื่อทดสอบหาความจริงดู ไม่น่าจะมีในหมู่ชาวพุทธเลย เพราะสติปัฏฐาน ๔ พระองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้อย่างเด็ดขาดแล้วว่า ผู้ใดมาเจริญซึ่งสติปัฏฐาน ๔ ทำให้มากเจริญให้ยิ่งจนชำนาญแล้ว อย่างช้า ๗ ปี อย่างเร็ว ๗ วัน ต้องได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ถึงพระอรหันต์ก็ต้องได้พระอนาคามี ฉะนั้นเมื่อถือว่าเราเชื่อต่อคำสอนของ

พระองค์แล้ว จะมาลังเลใจทำไมกันอยู่ จงได้ตัดสินใจลงมือเจริญกันเสียเถิด อนึ่งการเจริญสติดี มิใช่เป็นของเสียหายอะไร มีแต่จะทำผู้เจริญให้ดีขึ้น เพราะสติเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา เมื่อได้สติแล้วแต่ยังไม่ดีพอก็จะทำให้ดีขึ้น เมื่อสติดีอยู่แล้วก็จะทำให้ดียิ่งๆ ขึ้น "คนพลั้งๆ เผลอๆ จดจำอะไรไม่ค่อยจะได้ เขาเรียกว่า คนสติไม่ดี คนไม่มีสติเสียเลยเขาถือว่าบ้า"

แนวฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ โดยนัยที่ ๒ ซึ่งจะอธิบายต่อไปนี้ บุพภาคเบื้องต้นก่อนจะลงมือฝึกอบรม พึงทำมนสิการไว้ในใจก่อน เช่น ให้เห็นโทษทุกข์เบื่อหน่ายในกามคุณทั้ง ๕ แล้วมีความเชื่อมั่นในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีลังเลสงสัย ยอมสละกังวลใดๆ ทั้งหมด แล้วตั้งสติลงในปัจจุบันธรรมเป็นต้น ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แล้วจึงเจริญเป็นข้อๆ ไป นัยที่ ๒ นี้ผิดแผกจากนัยที่ ๑ ตรงที่เมื่อตั้งสติปักมั่นลงในสติปัฏฐานใดแล้ว แทนที่จะไปจ้องอยู่เฉยๆ ไม่ต้องพิจารณาอะไรๆ ทั้งนั้นเหมือนนัยที่ ๑ แต่ตรงกันข้าม นัยที่ ๒ นี้ต้องเข้าไปตรวจค้นวิพากษ์วิจารณ์ว่าอะไรเป็นอะไร ในสติปัฏฐานนั้นๆ จนให้เห็นความจริงละถอนสมมติบัญญัติผิดๆ นั้นเสียแล้ว จิตก็จะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์แลเอกัคคตาจิต เช่นเดียวกันกับนัยที่ ๑ ดังได้อธิบายมาแล้ว

นัยที่ ๒ - ๑ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่กาย แล้วให้เพ่งพิจารณาโดยจะแยกกายนี้ออกเป็นชิ้นๆ เช่น กำหนดแยกผม ขน เล็บ ฟัน

หนัง หรือจะถนัดส่วนใดก็ได้ เอาออกไว้เป็นกองๆ หรือจะเพ่งพิจารณาให้เห็นเป็นธาตุ ๔ หรืออสุภะก็แล้วแต่จะชัดด้วยใจตนเอง มิฉะนั้นจะเพ่งพิจารณาให้เห็นเป็นพระไตรลักษณญาณก็ได้ แต่เมื่อจะเพ่งพิจารณาอย่างใดแล้ว ขอให้ทำความเชื่อมั่นในกรรมฐานอุบายนั้นๆ โดยเฉพาะว่า กรรมฐานอุบายอันนี้เป็นของดีถูกต้องแล้ว อย่าได้ลังเลแลส่งส่ายไปหยิบเอากรรมฐานอุบายโน่นบ้างนี่บ้างมาพิจารณา แลการฝึกอบรมนั่นมิใช่ว่าทำประเดี๋ยวประด๋าวเมื่อไม่ได้ผลแล้วก็ทิ้ง ต้องยอมสละทอดธุระกันจริงๆ แม้แต่ชีวิตเลือดเนื้อของเราก็จะต้องยอมสละเพื่อบูชาพระกรรมฐานอันเป็นของประเสริฐหาได้ยากนี้ เมื่อจิตไปเพ่งพิจารณารวมอยู่ในจุดเดียวอย่างนั้นแล้ว กรรมฐานที่เราเพ่งพิจารณาอยู่นั้นจะปรากฏชัดขึ้นมากกว่าที่เราเห็นด้วยตาธรรมดา บางทีอาจเป็นเหมือนกายกับจิตเป็นคนละคนกันไป จิตเป็นผู้มองดูกายแล้วก็เห็นชิ้นส่วนในกายชัดทุกอย่าง เห็นกายนี้เป็นอนัตตาอย่างไม่ลังเลเลย แล้วก็จะเห็นสภาพของกายนี้เปลี่ยนแปลงยักย้ายอยู่เป็นนิตย์อย่างน่าสงสารสลดสังเวชยิ่ง เมื่อมองดูความหลงมัวเมาของตนเองที่ไปหลงยึดเอาว่าของกูๆ ก็ยิ่งน่าละอายแก่ใจยิ่งนัก ร่างกายอันนี้เกิดมาเพื่อต่อสู้กับสิ่งแวดล้อม มีเย็นร้อนอ่อนแข็ง แลความตรากตรำต่อการงานหรือโรคภัยนานัปการแท้ๆ แล้วจิตจะไปปักมั่นแน่วแน่อยู่ในความชัดที่ไปเห็นไปรู้อย่างมหัศจรรย์นั้น จนจิตเกิดเป็นเอกัคคตารมณ์ขึ้นมา เมื่อจิตนั้นไม่ถอนละเอียดลงไป ภาพที่เป็นอารมณ์ของจิตนั้นก็จะหายวับไปพร้อมกับสติ แล้วเข้ามารวมเป็นจิตอันหนึ่งดังได้อธิบาย

แล้วตามนัยที่ ๑ พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็ถอนออกเดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายแล้วทุกประการ

นัยที่ ๒ - ๒ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่เวทนา (โดยมากมักเป็นทุกขเวทนาเพราะเป็นเรื่องต่อสู้) เมื่อแยกจิตออกจากเวทนาแล้ว จงได้ตรวจดูเวทนาว่า เวทนามันเป็นอะไรกันแน่ แลคำว่าทุกขเวทนานั้นมันเป็นตัวตนมีจริงหรือเปล่า แล้วเวทนามันเกิดจากอะไร ใครเป็นผู้ว่าแลใครเป็นผู้ไปยึดเอาเวทนานั้นมาไว้ที่จิต ถ้าเวทนากับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วไซร้จิตนี้ก็จะพ้นทุกข์ไม่ได้เลย นี่หาเป็นเช่นนั้นไม่ บางทีจิตอยู่เฉยๆ ก็หาได้มีเวทนาไม่ เมื่อพิจารณาค้นคว้าหาข้อเท็จจริงไปพิจารณาไป จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่านส่งส่ายแล้วเข้ามารวมอยู่ที่เวทนา แล้วคำว่าทุกขเวทนาก็จะหายไป คงยังเหลือแต่สติความระลึกได้กับอาการของจิตอันหนึ่ง อันมีลักษณะให้เกิดขึ้นแล้วดับไปๆ อยู่เท่านั้น เรียกว่าจิตมีอารมณ์อันเดียวเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้นจิตก็จะละเอียดเข้าๆ แล้วอารมณ์ของจิตก็จะหายวับไปเข้าไปรวมเป็นเอกัคคตาจิต พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น

นัยที่ ๒ - ๓ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายเอาจิตที่ยังไม่ได้อบรมให้ถึงความสงบดังกล่าวแล้วข้างต้น) แล้วให้เพ่งพิจารณาจิตผู้ยังดิ้นรนกระสับกระส่ายอยู่ เป็นของไม่มีตัวตนส่งส่ายหาสาระไม่ได้ เป็นอนัตตาพาให้เป็นทุกข์ จิตของเราแต่เราก็บังคับมัน

ไม่ได้ มีเหมือนไม่มี ทำให้เบื่อหน่ายน่าสลดสังเวชตัวเอง จิตเป็นแต่เพียงอาการเกิดดับๆ มิใช่อะไรทั้งนั้น เมื่อพิจารณาจิต เห็นจิตเป็นอนัตตาแล้ว จิตกับสติก็รวมเข้ามาอยู่ ณ ที่เดียวกัน คราวนี้สติไม่ต้องตามไปจับจิต จะกำหนดรู้อยู่ที่จิตแห่งเดียว เอาจิตผู้สักแต่ว่าคิดเกิดดับๆ อยู่นั้นเป็นอารมณ์จนเป็นเอกัคคตารมณ์ เมื่อเพ่งพิจารณากำหนดอยู่อย่างนั้นละเอียดเข้าโดยลำดับแล้ว จิตเกิดดับๆ เป็นเป้าหมายของสตินั้นก็จะดับวูบหายไป พร้อมด้วยสติผู้ตามระลึกจิตอยู่นั้นด้วยแล้วจะมารวมเป็นสภาพอันหนึ่ง พออยู่ได้สักพักหนึ่งแล้วก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิมของมันดังได้แสดงมาแต่ข้างต้น

นัยที่ ๒ - ๔ ให้เอาสติมาตั้งมั่นลงที่ธรรม หมายเอาธรรมารมณ์อารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ แล้วจิตไปยึดถือเอามาเป็นตัวเป็นตน) แล้วให้เพ่งพิจารณาธรรมารมณ์นั้นว่ามันเกิดจากอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน หาได้มีสาระแก่นสารอะไรไม่เป็นอนัตตา เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปๆ ติดต่อกันอยู่อย่างนั้น ไม่เพียงทำผู้เข้าไปยึดเป็นทุกข์เปล่า อุปมาเปรียบเหมือนเหล็กไฟกระทบกับหินแล้วก็เกิดแสงประกายขึ้นวูบหนึ่งแล้วดับไป ผู้ที่ไปชอบแลติดใจในอารมณ์นั้นๆ อยากได้แลอยากเห็นประกายอันนั้น ก็เอาเหล็กมาตีกับหินอีก สัญญาความจำในอารณ์นั้นๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยงเกิดดับเหมือนกัน สังขารความปรุงแต่งในอารมณ์นั้นๆ ก็เป็นอนัตตาไม่เที่ยงเหมือนกัน เมื่อจิตรักใคร่ชอบใจปรารถนาอยากได้ แต่อารมณ์นั้นๆ

ไม่เที่ยงหายไป จึงใช้สัญญาเก่านั้นไปยึดเอาอารมณ์นั้นๆ มาให้สังขารปรุงแต่งใหม่อีก แล้วก็หลงว่าเป็นของใหม่ทำให้ติดอกติดใจยิ่งๆ ขึ้น เมื่อชอบใจรักใคร่มากขึ้น ความปรารถนาก็มีมากขึ้น สัญญาความจำแลสังขารความปรุงแต่งก็ถี่ยิบขึ้น จนปรากฏเห็นว่าเป็นของเที่ยงตั้งอยู่ตลอดเวลา จิตจึงไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ เมื่อเอาสติมาตั้งให้มั่นลงที่ธรรมดังได้อธิบายมาแล้วนั้น แล้วมาพิจารณาแยกแยะออกจนเห็นเนื้อแท้ของจริงดังได้อธิบายมาแล้วนั้น จิตก็จะคลายจากความหลงรักใคร่ชอบใจแลปรารถนา เห็นธรรมารมณ์แลสัญญาสังขารเป็นแต่สักว่าสภาวธรรมอันหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้วดับไปเพราะอายตนะผัสสะยังมีอยู่ มันก็ต้องเกิดมีขึ้นตามธรรมดาของมัน สติก็จะตั้งแน่วแน่อยู่เฉพาะในธรรมารมณ์แต่อย่างเดียวจนเป็นเอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น ความปล่อยวางในธรรมทั้งหลายก็ค่อยหมดไปๆ อันทำให้จิตละเอียดลงโดยลำดับ ที่สุดธรรมารมณ์ของสตินั้นก็จะหายวูบไป แล้วไปรวมเป็นเอกัคคตาจิต มีจิตดวงเดียวเมื่อพักอยู่อย่างนั้นพอสมควรแก่กาลแล้วก็จะถอนออกมาเดินตามวิถีเดิม ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้นทุกประการ ถ้าผู้มาฝึกอบรมสติปัฏฐาน ๔ ดังได้อธิบายมาแล้วโดยนัยที่ ๑ นั้น เมื่อไม่สว่างแจ่มแจ้งมึนเซ่อไม่เอาการเอางานอะไร มีแต่จะสัปหงกร่ำไปแล้ว เชิญมาฝึกอบรมตามแนวนัยที่ ๒ นี้ดูก็จะดี

สติปัฏฐานภาวนาที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ เป็นเพียงสังเขปย่นย่อเพื่อประโยชน์แก่ผู้ตั้งใจจะปฏิบัติเท่านั้น หากจะอธิบายให้กว้างขวางแลละเอียดมากนัก อาจทำให้ผู้อ่านเบื่อเอือมระอาแล้วก็ไม่มีแก่ใจอยากจะปฏิบัติอีกด้วย เช่นตัวอย่างที่อธิบายมาเรื่องเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อก็ยกมาอธิบายเพียงเอกเทศส่วนหนึ่งของอุบายหลายๆ อย่างเท่านั้น ส่วนอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะทั้ง ๖ ที่ยกเอาเพียงเรื่องตาอย่างเดียวเท่านั้นมาเป็นตัวอย่าง แต่ก็ไม่เป็นไรเมื่อผู้มาตั้งใจจะปฏิบัติเป็นผู้ยอมเสียสละทุกๆ อย่างดังได้อธิบายแล้วข้างต้น ลงมือปฏิบัติให้เป็นไปตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จนให้เข้าถึงสติปัฏฐานภาวนาอันแท้จริงแล้ว อุบายอื่นแลอารมณ์อื่นนอกจากที่ได้อธิบายมาแล้วนั้นจะมาปรากฏชัดแจ้งขึ้น ณ ที่นั้นเองตามตำราที่ท่านแสดงไว้ว่าให้พิจารณาภายในกายหรือภายนอกกายก็ดี กายหยาบกายละเอียดเป็นต้นก็ดี เมื่อเรามาฝึกอบรมให้เข้าถึงสติปัฏฐานอย่างแท้จริงดังได้อธิบายมาแล้วนั้น เรื่องที่ท่านแสดงไว้ในตำราไม่เป็นของยากเลย เราสามารถพิจารณาให้เป็นได้ทั้งนั้น ยิ่งปฏิบัติให้ละเอียดแลชำนาญเข้าเท่าไร ความรู้แลความฉลาดสามารถจะเกิดขึ้นได้เป็นอเนกอนันต์ทั้งก่อนจิตจะเป็นเอกัคคตารมณ์ หรือหลังจากจิตถอนเอกัคคตาจิตแล้ว เป็นสิ่งที่น่าพึงใจแลน่าสนใจแก่ผู้ปฏิบัติยิ่งนัก ถึงแม้ผู้เขียนจะนำมาบรรยายก็ไม่สามารถจะให้สิ้นสุดได้ แล้วก็ไม่ถึงเนื้อแท้ของความเป็นจริงอันนั้นอีกด้วย เพราะความซาบซึ้งอันนั้นเป็นภาษาของใจ รู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ยากยิ่งนักที่จะพูดออกมาเป็นภาษาธรรมดาให้เข้าใจได้ง่าย

บทสรุป

พุทธศาสนาคือคำสอนของพระสัพพัญญูพุทธะ เป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนมีเหตุผลในสัจธรรมของจริงสมควรแก่บัณฑิตทั้งหลายผู้สนใจจะหยิบยกขึ้นมาพิสูจน์โดยแท้ อนึ่งพระศาสดาเจ้าของแห่งคำสอนนั้นก็พร้อมที่จะพิสูจน์ความจริงได้โดยเสรี ด้วยมั่นใจในความบริสุทธิ์ในคำสอนของพระองค์ แล้วก็ประกาศเผยแพร่โดยเสรี ใครจะเชื่อจะยอมรับนับถือหรือไม่ก็ตามใจสมัคร เมื่อรับไปนับถือแล้วไม่พอใจจะบอกคืนพระองค์ก็ไม่ห้าม แล้วก็เป็นศาสนาเดียวในโลกเหมือนกัน นอกจากคำสอนที่มีเหตุผลแห่งสัจธรรมแล้ว องค์พระศาสดาก็มีตัวมีตนเป็นมนุษย์คนธรรมดาอย่างเราท่านทั้งหลายนี้เหมือนกัน แต่มีปุริสลักษณะพิเศษกว่าสามัญชนทั่วไป (ที่เรียกว่ามหาปุริสลักษณ์ ๘๐ ประการ) ด้วยบุญญาธิการที่ได้สร้างไว้มากแต่ปางก่อน หลังจากสละราชสมบัติออกทรงบรรพชาแล้ว ทรงบำเพ็ญเพียรชำระกายใจของพระองค์เองให้บริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ก็ทรงประกาศให้เหล่าพุทธศาสนิกชนปฏิบัติตามแนวที่พระองค์ได้บำเพ็ญมาแล้วนั้น (คือให้แต่ละบุคคลชำระกายวาจาใจของตนๆ) ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงไม่เป็นเวรเป็นภัย หรืออุปสรรค

ใดๆ แก่ลัทธิประเพณีแลศาสนาใดๆ ในโลก เว้นเสียแต่ลัทธิหรือนิกายนั้นๆ ซึ่งมีความบริสุทธิ์ของตนไม่พอที่จะเชื่อถือได้ เห็นพุทธศาสนาเป็นของดีเด่นกว่า อดทนต่อความริษยากิเลสไม่ได้จึงหาเรื่องกลั่นแกล้งถึงขนาดนั้นแล้วพุทธศาสนาก็ไม่มีนโยบายที่จะเอาเรื่องแลโต้ตอบ โดยย่อแล้วเรียกว่า พระพุทธเจ้านำพุทธศาสนิกชนให้รักษากายวาจาใจของตนด้วยการรักษาความดี นำให้ทำความสงบด้วยการฝึกอบรมสมาธิ นำให้ชำระใจของตนด้วยการเจริญปัญญา

พระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาเอกของโลกด้วยเหตุเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้ซึ่งสรรพเญยยธรรมด้วยพระองค์เอง ถึงแม้วิชาที่พระองค์ได้ทรงศึกษามาแต่เมื่อยังทรงพระเยาว์จากอาจารย์วิศวามิตรด้วยดีแล้วถึง ๑๘ แขนงซึ่งถือว่าเป็นวิชาสุดยอดในสมัยนั้น อันมีวิชาไตรเพทศาสตร์ แลสรีศาสตร์เป็นต้นก็ดี พระองค์ก็มิได้นำมาใช้เพื่อให้ได้ตรัสรู้ซึ่งพระโพธิญาณ แต่พระองค์ทรงตรัสรู้ด้วยพระปรีชาฉลาดสามารถค้นคว้าให้เห็นแลรู้ซึ่งที่เกิดที่ดับของสรรพกิเลสทั้งหลายมีนิวรณธรรมเป็นต้น พร้อมด้วยวิธีที่จะละมัน แล้วก็ละได้จริงๆ ด้วย ในขณะจิตเดียวที่เข้าถึงเอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นสิ่งน่าแปลกแลอัศจรรย์มาก

หากจะมีข้อกังขาถามว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแลของพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายก็ดี ตรัสรู้ในขณะจิตเดียว ณ ที่เดียว (คือที่จิต) นั้น จะสามารถแตกฉานไปตามรู้ตามเห็นแลตามละซึ่งสรรพกิเลสอันมีอเนกประการได้อย่างไร ก็พอจะเฉลยได้ว่า คำว่าตรัสรู้ใน

ขณะจิตเดียว ณ ที่เดียวนั้น มิได้หมายเอาจิตเอกัคคตาในองค์ฌาน หรือในสัญญาเวทยิตนิโรธแต่อย่างไร ซึ่งจิตเหล่านั้นยังชำระไม่ทันสะอาดเต็มที่ แต่เข้าไปเป็นหนึ่งด้วยอำนาจฌานเสีย จิตที่เข้าถึงอันหนึ่งที่ทำให้ได้ตรัสรู้นี้เป็นจิตที่ได้ทำการฝึกอบรมดีแล้ว จนสามารถค้นคว้าให้เห็นที่เกิดแลที่ดับของสรรพกิเลสทั้งหลาย อันมีนิวรณธรรมเป็นต้น พร้อมด้วยวิธีที่จะละแล้วก็ละได้ด้วย อันมีพระไตรลักษญาณเป็นเครื่องมือ มีอริยสัจธรรมทั้ง ๔ เป็นมาตรฐาน โดยย่อหมายความว่า จิตทำกิจในอริยสัจ ๔ ให้สำเร็จสมบูรณ์แล้วจึงรวมลงมาตรัสรู้ในขณะจิตอันหนึ่ง อุปมาเหมือนศาลนำสืบสวนพยานโจทก์จำเลย จนได้หลักฐานแน่ชัดแล้วจึงขึ้นบัลลังก์ตัดสินคดีนั้น ณ ที่แห่งเดียวอนึ่ง หากจะพูดแบบสามัญชนทั่วไปแล้วก็ว่า ของที่กระจัดกระจายกันอยู่ จะไปตามรู้ตามเห็นได้ทั่วถึงอย่างไร ต้องมารวม ณ ที่แห่งเดียวซิจึงจะเห็นทั่วกันหมด ฉะนั้นการตรัสรู้ที่ใจอันสะอาดผ่องใสบริสุทธิ์ที่เดียว เพราะกิเลสเป็นอาการของใจ ใจผ่องใสสะอาดแล้วกิเลสจะแสดงอาการใดๆ ออกมา ใจย่อมทราบชัดด้วยตนเองแล้วก็กำจัดด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ซึ่งมีความสงบเป็นรากฐาน

คำที่ว่า พระพุทธเจ้าย่อมตรัสรู้ซึ่งสรรพเญยยธรรมทั้งปวงนั้นก็ไม่มีปัญหา เมื่อมาเข้าใจตามนัยที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น เญยยธรรมคือ ธรรมที่ควรรู้ควรเห็นอันเป็นส่วนที่ควรละแลควรเจริญ แล้วก็เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของใจ มิได้หมายเอาความรู้ทั่วไปซึ่งมีอยู่ในโลก เช่น วิชาเศรษฐศาสตร์เป็นต้น ดังความเข้าใจของคนบางคน

เพราะความรู้เหล่านั้นซึ่งเป็นของมีไว้เฉพาะในโลกนี้เท่านั้น แล้วก็เป็นวิชาที่เศร้าหมอง ใช้ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ วิชาในสมัยก่อนพุทธกาลซึ่งคณาจารย์ทั้งหลายนิยมกันว่าเป็นของสูงสุด มีถึง ๑๘ แขนง อันมีไตรเภท แลสรีรศาสตร์ เป็นต้น เมื่อใครได้เรียนจนจบแลแตกฉานแล้ว ได้รับความยกย่องว่าเป็นยอดของปราชญ์ ถึงแม้พระองค์จะได้เรียนจนคล่องแล้วแต่เมื่อครั้งยังทรงพระเยาว์อยู่แล้วก็ตาม แต่วิชาเหล่านั้นก็ไม่สามารถจะนำมาใช้ให้พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ซึ่งเญยยธรรมได้เลย **เพราะวิชาเหล่านั้นเป็นโลกิยวิชา มีไว้สำหรับใช้อยู่ในโลกนี้เท่านั้น เรียนรู้ส่งออกนอก ไม่ใช่เรียนรู้ไว้เพื่อฟอกกายใจของตน ยิ่งเรียนยิ่งรู้ก็มีแต่จะยิ่งเพิ่มความหดหู่เศร้าหมองของใจ เกิดความลังเลสงสัย ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ จึงเรียกว่า โลก ส่วนความรู้อันเรียกว่า เญยยธรรม นี้นั้น เป็นความรู้อันเกิดจากจิตซึ่งบริสุทธิ์ อันมีสัมมาสมาธิเป็นสมุฏฐาน รู้ชัดแจ้งในแนวสัจธรรมอันมีเหตุมีผลของกันแลกัน ณ ที่ใจแห่งเดียว จนเชื่อมั่นในพระทัยของพระองค์เองว่า เราได้ตรัสรู้วิชชาอันยอดเยี่ยมแล้ว วิชชาอื่นนอกเหนือไปจากนี้ย่อมไม่มีอีกแล้ว**

พูดง่ายๆ เรียกว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ซึ่งเญยยธรรม อันได้แก่รู้ของจริงทั้ง ๔ ตามเป็นจริง ไม่หลงไม่โกหกหลอกลวงตนเองแลผู้อื่นเหมือนเมื่อก่อน อันได้แก่รู้เห็นทุกข์ที่มีอยู่ในกายแลใจทั้งของตนแลของคนอื่นว่า เป็นทุกข์จริงๆ แล้วก็เบื่อหน่าย อยากหนีให้พ้นไปเสียจากทุกข์นั้นด้วย ๑ รู้เห็นกายใจของตนแลของคนอื่นที่พากัน

ทะเยอทะยานดิ้นรนกระเสือกกระสนตลอดกาลว่า เป็นเหตุหรือบ่อให้เกิดทุกข์โดยส่วนเดียวแล้วก็กลัว พยายามละเหตุนั้นๆ จนเป็นผลสำเร็จ ๑ เห็นคุณค่าประโยชน์เพราะได้รับความสงบสุขอันเกิดจากปัญญาที่เข้าไปรู้ไปเห็นทุกข์ตามเป็นจริง พร้อมทั้งเหตุให้เกิดทุกข์นั้นๆ แล้วก็ละทุกข์นั้นได้จริงๆ ด้วย ๑ เชื่อมั่นในปฏิปทาที่สัมมาทิฏฐิเป็นผู้นำจนได้บรรลุสุดยอดซึ่งไม่เคยได้พบได้เห็นมาแต่ก่อนเลย ๑

ผู้ที่มาเรียนรู้แลปฏิบัติตามหลัก ๔ ประการ ดังได้อธิบายมานี้แล้ว เรียกว่า เรียนรู้หรือรู้จากการภาวนา นับได้ว่าเป็นวิชาที่สุดของโลก ตามยุคลบาทของพระองค์ นี่แลเญยยธรรม แล้วจะไปแสวงหาวิชชาที่ไหนอีกเล่า **เพราะที่โลกนี้คือทุกข์เท่านั้นแหละ เมื่อพ้นไปจากทุกข์ได้แล้ว ก็เรียกว่า เป็นผู้เกิดมาไม่เสียชาติกับเขา ก็คือผู้ไม่มองข้ามทุกข์ มาเห็นทุกข์เป็นทุกข์จริงๆ**

ผู้มาประกอบกรรมในอาชีพใดๆ ก็ตามในโลกนี้ แม้ที่สุดแต่โยคาวจรเจ้าผู้มาเจริญกรรมฐานภาวนา ฝ่าฝืนต่ออุปสรรคนานัปการบางครั้งถึงขนาดเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ตาม ก็เพื่อปลดแอกต้องการอิสระจากการทารุณบีบคั้นจากอิทธิพลของกิเลสซึ่งมีอวิชชาเป็นหัวหน้านั่นเอง หมอยาผู้วิเศษผู้เรียนรู้ซึ่งสรรพโรคทั้งปวงในตัวของคนเราแล้ว เมื่อมาตรวจอาการของคนไข้จึงรู้ชัดว่าเขาเป็นโรคชนิดนั้นๆ แล้ววางยาให้เหมาะกับโรคที่เขาเป็นอยู่นั้น โรคนั้นก็จะหายโดยฉับพลันในเวลาอันควร แล้วกิจของคนไข้ที่จะต้องรักษาโรคนั้นต่อไปอีกก็ดีหรือกิจภาระของหมอที่จะตามไปรักษาอีกก็ดีย่อมไม่มีอีกแล้ว

อนึ่ง เญยยธรรมคำสอนของพระองค์นั้น อุปมาเหมือนแว่นขยายสามารถมองเห็นวัตถุที่ละเอียด อันตาเปล่ามองเห็นไม่ได้ ให้มองเห็นชัดได้ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญธรรมกรรมฐานทั้งหลาย อันมีสมถะและวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น ของผู้เจริญธรรมนั้นๆ ให้มองเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงอย่างไร เปรียบเหมือนผู้นำเอาแว่นขยายนั้นมาใช้ สรรพกิเลสทั้งหลายอันมีนิวรณธรรมเป็นต้น ซึ่งปกคลุมจิตของมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายอยู่มิให้รู้แจ้งในสัจธรรมนั้นๆ โยคาวจรทั้งหลายมาเห็นโทษในเรื่องนั้นแล้วแลเกิดศรัทธามาตั้งใจปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตน ด้วยการเจริญพระกรรมฐานมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นดังได้อธิบายมาแล้ว ก็ขจัดฝ้าคือ ความมืดของจิตนั้นให้หายกระจายออกจากความหลงมัวเมานั้นได้ในที่สุด เมื่อผู้มาปฏิบัติตามโดยนัยดังได้อธิบายแล้วนี้ ได้ชื่อว่าเดินตามรอยบาทยุคล รู้ซึ่งเญยยธรรม แล้วเข้าถึงองค์พระไตรสรณคมน์แล้วโดยสมบูรณ์ ณ ที่กายใจของตนโดยเฉพาะ ไม่ต้องเชื่อต่อวาจาของผู้อื่นอีกแล้ว

เญยยธรรม คำสอนที่พระองค์ได้ทรงบัญญัติไว้นั้น ไม่ว่าจะเป็นพระวินัยหรือพระธรรมก็ตาม ย่อมเกิดขึ้นจากพระสัพพัญญุตญาณ และได้ทรงวินิจฉัยด้วยพระทัยอันบริสุทธิ์ด้วยพระองค์เอง โดยที่มิได้ขอมติจากใครๆ ทั้งนั้น ฉะนั้นธรรมวินัยเหล่านั้นจึงเป็นของบริสุทธิ์ทรงไว้ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์ตลอดกาลนาน มวลมนุษย์ผู้มีจิตเลื่อมใสมารับเอาเญยยธรรมคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติตาม ย่อมได้รับผลนำมาซึ่งสันติตามฐานะชั้นภูมิแลความสามารถของตนๆ ดังปรากฏเห็นชัดแก่ใจของตนอยู่แล้วทุกคนในขณะนี้

เนื่องด้วยเญยยธรรมเป็นของละเอียดลึกซึ้งสุขุมมากอันเกิดจากใจบริสุทธิ์ของท่านผู้ที่ได้อบรมฝึกฝนมาดีแล้ว จึงยากที่ปุถุชนคนธรรมดาๆ อย่างพวกเราทั้งหลายที่จะตามเข้าไปพิสูจน์ให้รู้ และเข้าถึงอรรถรสของเญยยธรรมนั้นได้ทั่วถึง เพราะเญยยธรรมเป็นวิชชานอกเหนือไปจากปรัชญา แลตำราใดๆ ทั้งหมด ธรรมและวินัยบางอย่างจะมาพิสูจน์ด้วยวัตถุธาตุย่อมไม่ได้ ต้องพิสูจน์ด้วยมโนธาตุที่บริสุทธิ์เท่านั้น จึงจะรู้ได้ด้วยภาษาใจ แล้วก็เป็นความรู้เฉพาะตน (ปัจจัตตัง) อีกด้วย แม้ถึงกระนั้นก็ตามพระองค์ก็ยังได้ทรงบัญญัติไว้ตามภาษาคำพูดให้พวกเราได้รู้แลได้ปฏิบัติตามจนกระทั่งบัดนี้ จึงนับว่าเป็นบุญอักโขแก่พวกเรามิใช่น้อย ฉะนั้น ผู้ที่มีการศึกษามากหรือการศึกษาน้อยก็ดี ปฏิบัติมามากหรือปฏิบัติมาน้อยก็ดี เมื่อเราชำระจิตของตนยังไม่บริสุทธิ์พอจะเป็นพื้นฐานรับรองของเญยยธรรมแล้ว จะมาพิสูจน์ซึ่งเญยยธรรมด้วยตัวหนังสือ หรือด้วยการเทียบในหลักปรัชญานั้นๆ หาได้ไม่ ดีไม่ดีอาจเกิดเป็นมิจฉาทิฏฐิขึ้นมาก็ได้ การพิสูจน์นั้นหากไปตรงกับเญยยธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดีไป หากไม่ไปตรงกันเข้าก็อย่าเพิ่งคัดค้านหรือยกโทษคำสอนของพระองค์ก่อนเลย จะเป็นบาปเปล่า จงทำตนให้เถรตรง ศึกษาจดจำแลนำไปปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ ทำตนให้เป็นเหมือนตู้ทึบเก็บพระไตรปิฎกของพระองค์ไว้ เพื่อประโยชน์ความสุขแก่โลกแลอนุชนภายหลังก็ยังจะดีกว่า.

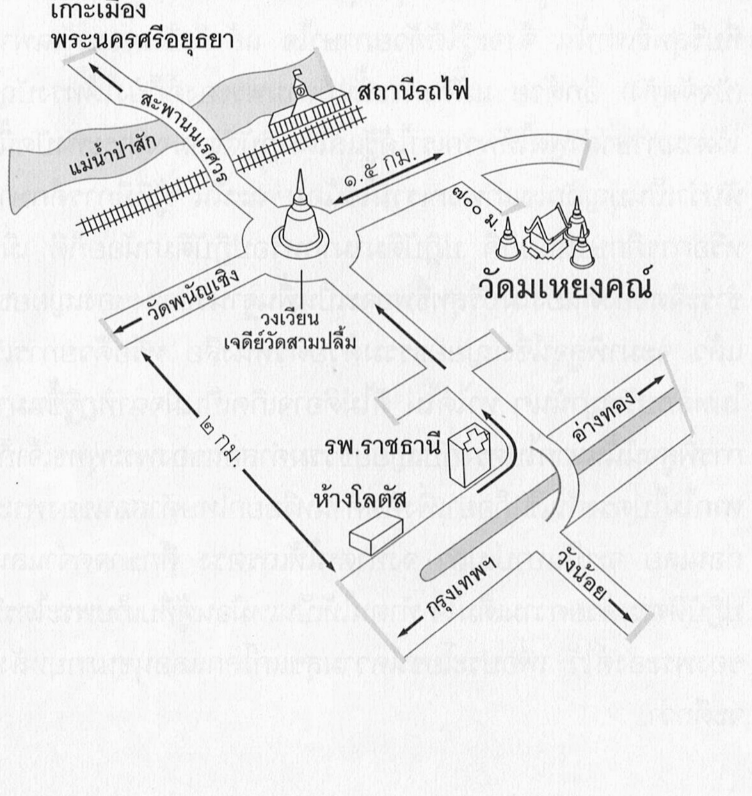
วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทร. ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

โทรสาร ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓, ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕

www.watmaheyong.org

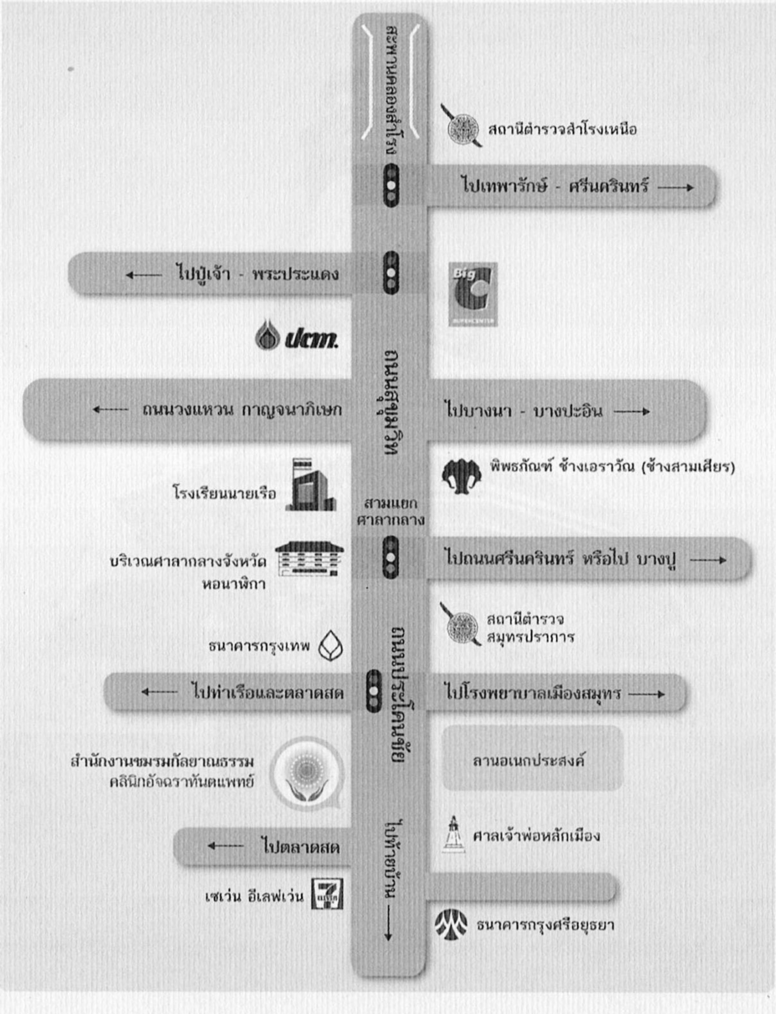


ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๔๓, ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

www.kanlayanatam.com



ผู้ใดไม่เห็นทุกข์ ผู้นั้นคือ ผู้ไม่เห็นธรรม
ผู้เกลียดทุกข์เป็น ผู้แพ้
ผู้พิจารณาทุกข์คือ ผู้เจริญในธรรม

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

เทสรังสีอนุสรณ์ เล่ม ๒ พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี)